معجزة النفس

الكتـــــــاب: معجزة النفس/ محمد عبد الحليم صالح
المؤلـــــــف: صالح محمد، عبد الحليم
النــــــوع: علم النفس
تصميم الغلاف : جيهان متولي
إخراج داخلـــي: بثينة عزام
الطبعـــــــة: الأولى ٢٠١٠ القاهرة
عدد الصفحات: ٩٦ ص
المقـــــاس : ١٧×٢٤سم
تدمـــــــك:
١- القرآن / إعجاز
٢- علم النفس

الناشــــــر: دار صرح للنشر والتوزيع

التليفــــــون :٢٥٢٤٠١٦٦(٠٢)
العنـــــوان : كورنيش المعادي بجوار مستشفى السلام الدولي
أبراج المهندسين(أ) برج(٢)الدور العاشر شقة(٢)

البريد الإلكتروني: darsarh@gmail.com
الموقع على الإنترنت: www.dar-sarh.com

المدير العام:عبود مصطفي عبود

رقـــم الإيداع: ٢٠١٠/٤١٠٢
الترقيم الدولي: 978-977-6382-02-2

ديوي ٢٣٩,٦



معجزة النفس

تأملات في الإعجاز النفس في القرآن والسنة

تأليف

محمد عبد الحليم صالح



فكر يصنع حضارة



إهـــــداء

اللهم منك... وإليك.

إلـــــى

أمي...

التي ربتني صغيرًا وعلمتني كبيرًا

ورزقني الله من دعائها خيرًا كثيرًا



مقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه، وبعد:

القرآن كلام الله المنزل على خير خلق الله، ولقد شاءت إرادته ﷻ بأن يختتم سلسلة أنبيائه ورسله بحبيبه المصطفى ﷺ، وأن تكون دعوته دعوة للعالمين جميعًا، ولكل العصور الآتية من بعده؛ فأيده الله بكتابه المعجز حتى يخترق نور القرآن حواجز الزمان والمكان، وحتى تظل هذه المعجزة يشع سناها في كل العصور والأزمان، وبذلك وضع الله في قرآنه أسرارًا للإعجاز الإلهي يستنبطه علماء كل زمان، ولا ينفد معينه أبدًا.

وبذلك فمعجزة القرآن الكريم معجزة خالدة باقية إلى يوم القيامة؛ فهو خاتم الكتب السماوية، ليس له عصرٌ معين يحدد إعجازه، ولا زمانٌ يحدد تحدِّيه للبشرية؛ ولذلك تعددت أوجه الإعجاز العلمي فيه؛ فنجد فيه الإعجاز الفلكي، وكذلك الإعجاز الطبى، والبيئي، والجيولوجي، وغير ذلك الكثير والكثير، وإن من أوجه الإعجاز المتلألئة في كنوز القرآن: "الإعجاز النفسي"؛ الذي أشار إليه وأكد عليه مجال علم النفس؛ فالله ﷻ خالق النفس البشرية، وهو أعلم بأسرارها؛ ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴿١٤﴾ ﴾[الملك: ١٤].

وبذلك كلما تقدم علم النفس الحديث وعلا شأنه، وانضبط منهجه كلما كشف عن حقائق علمية داخل النفس الإنسانية، قد ذكرها الله ﷻ منذ أربعة عشر قرنًا من الزمان؛ ولأن رسول الله ﷺ لا ينطق عن الهوى، إنما هو وحيٌ يوحى؛ فإننا كذلك

نجد من الإعجاز النفسي في سُنَّته الكريمة ما أكدت عليه أيضًا الأبحاث العلمية الحديثة في علم النفس.

وهذا الكتاب الذي بين أيديكم هو محاولة نقصد منها استنباط بعض الأوجه للإعجاز النفسي في القرآن والسنة، ولقد تعمدت أثناء عرضي لهذه الحقائق النفسية أن أقدمها بأسلوبٍ ميسرٍ، وبكلامٍ موجزٍ، وبسبيلٍ مستقيمٍ؛ حتى نصل إلى الهدف من أقرب طريق، والله من وراء قصد السبيل، ونسأل الله أن يتقبل منا هذا الجهد المتواضع في خدمة دينه، وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل، وأن يجنبنا النفاق والرياء، والله المستعان.

محمد عبد الحليم صالح

الله ﷻ له قدرةٌ تتعاظم فوق كل قدرة، وله حكمةٌ تتسامى فوق كل حكمة؛ فقدرته وحكمته ﷻ لا متناهية، وتتأبىَّ على كل محاولات الإحاطة بها؛ فهو ﷻ عَزَّت قدرته، وعظمت حكمته، المهيمن على أمره، لا منازع لسلطانه، ولا راد لحكمه، هو الخالق تجلى في علاه، العزيز المجيد العلي الكبير، خالق حكيم، وحكمته لها مراتبُ ومنازل ودرجات، لا بداية لها ولا نهاية، ويصعب تحديدها. والله ﷻ إذا شاء أن يكشف لنا – نحن البشر – شيئًا من حكمته؛ فهذا لا يعني أبدًا أننا أدركنا حكمة الله الكاملة في أي أمرٍ من الأمور، أو في أي مخلوقٍ من المخلوقات، ولكننا نعلم أن الله قد منَّ علينا بكشف شيء من حكمته، التي بها ندرك شيئًا من عظمة الله في خلقه، وهو فضلٌ من الله ينبغي علينا أن نحمده وأن نشكره، فلا يتثنى لبشرٍ أن يعلم أمرًا إلا إذا أراد الله أن يُعْلِمَهُ لنا، ولذلك فمن الخطأ الفادح أننا إذا فتح الله لنا بمعرفة سرٍ من أسرار حكمته في أي أمرٍ من الأمور أن نقول:"لقد أدركنا حكمة الله في هذا الأمر"

ولكن الصحيح أن نقول:"لقد أكرمنا الله ومنّ علينا أن فهَّمنا شيئًا يسيرًا من حكمة الله العليا في هذا الأمر؛فله الحمد كما ينبغى لجلال وجهه ولعظيم سلطانه يقول الله ﷻ في كتابه العزيز: ﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ﴾ [فصلت: ٥٣].

نجد في قول الله – تعالى – أنه – سبحانه – استخدم كلمة ﴿ سَنُرِيهِمْ ﴾، وهي كلمة تدل على شيء يحدث مستقبلًا، وهو يعني أن آيات الله ومعجزاته غير متناهية؛ وإنما هي متجددة مع تجدد الأزمان، مستمرة مع استمرار الحياة، وهذا بالفعل ما أكده الواقع من اكتشافات علمية دقيقة تؤكد صدق الله ﷻ ومن هنا يظهر إعجاز الله –

تعالى - في كل مخلوقاته؛ حتى إننا نرى في هذا العصر الحديث - عصر المادة والعلم - أن هناك من البشر من يتعامل مع الماديات وفقط، ولا نصيب له في حياته من الروحانيات، وبذلك فعندما تأتي المعجزات المادية والآيات العلمية فتكشف جانبًا من قدرة الله وحكمته، وتؤكد صدق الله وصدق رسوله ﷺ؛ عند ذلك لا يملك الإنسان الذي يتعلق بالمادة فقط دون الروح، إلا أن يذعن لأمر الله، وتجري على لسانه شهادة التوحيد: "لا إله الا الله محمد رسول الله".

أمرنا الله ﷻ ورسوله الكريم ﷺ أن ننظر ونتأمل في ثلاثة كتب مفتوحة أمام أعيننا، وبهذا التأمل يزداد يقيننا في الله تعالى؛ هذه الكتب الثلاثة هي:

- القرآن؛ وهو كلام الله المتعبد بتلاوته إلى قيام الساعة.
- كتاب الكون؛ بكل ما فيه من ظواهر وآيات تشهد بعظمة الخالق.
- كتاب النفس الإنسانية؛ وهي التي بين جنبي الإنسان، وما فيها من أسرار عظمة الخالق.

إذن على من ينكر كلام الله في القرآن أن يتأمل بعقله في كتابي "الكون والنفس"؛ فعقل الإنسان بفطرته لا يكف عن السؤال بحثًا عن الفهم والتفسير، وعن الوصول إلى أصل الأشياء، وبدايتها ونهايتها، وعن خالقها، وعن عملها، وعن دورها في الحياة؛ فهكذا خلق الله - تعالى - العقل وهيأه، ولذلك فنحن نعتبر العقل نبيًّا من الأنبياء؛ غير أنه ملازم للإنسان لا يتركه أبدًا، يوجهه ويرشده إن صح تفكيره وتعقله في الأمور.

ثم إذا بدأ الإنسان استعمال عقله في تأمل كتاب الكون وكتاب النفس، ونظر فيهما نظرةً صائبة موضوعية لا يشوبها هوىً أو عناد أو مكابرة، لا يجد الإنسان إلا الإنابة والإقرار بصحة كل كلمة وردت في كتاب الله وقرآنه.

ومن هنا نخلص أن كلام الله ﷻ في قرآنه منه البداية وإليه النهاية، منه المنطلق وإليه المبتغى، منه الوسيلة وإليه الغاية.



إذا قلنا إن الله ﷻ قد جعل لنا آيات ومعجزات تشير بوضوح إلى عظمته وجلاله وقدرته وحكمته؛ فنحن نستطيع أن نجد هذه الآيات زاهرة ومتلألئة في كتب ثلاثة وهي:

- كتاب الله؛ وهو القرآن الكريم معجزة هذه الأمة الخاتمة.
- كتاب الكون المفتوح الواسع الشاسع أمام الرائي المتأمل المعتبر.
- كتاب النفس البشرية المليئة بدلائل حكمة وعظمة قدرة الله في الخلق البشري.

ونحن بالطبع نعلم أن أعظم هذه الكتب هو كتاب الله الحاوي لكلامه؛ هذا الكتاب الذي جمع فأوعى؛ فهو كلام رب العالمين، والذي من خلاله نرى إشارات ربانية كثيرة عن الكتابين الآخرين، فكم تحدث القرآن عن عظمة خلق الله في الكون والنفس.

وأما الكتاب الثاني وهو الكون، فقد أوضَحَتْ الاكتشافات العلمية المتتالية أمورًا متعددة في هذا الكون الذي نعيش فيه، وأشارت هذه الاكتشافات إلى بعض من أسرار عظمة الله في خلقه؛ وهذا ما دفع - في العصر الحديث - أناسًا كثيرين إلى دخول الإسلام عن طريق الاقتناع العقلي بالأدلة القاطعة الحاسمة، التي لا يستطيع أن ينكرها إنسان عاقل يُحكم بنزاهته، ويزن الأمور بموضوعية ومحايدة، وقد قامت في الآونة الأخيرة مؤتمرات متعددة وندوات كثيرة عن الإعجاز العلمي في القرآن والسنة فيما يخص أمور الكون، وتم كتابة المؤلفات والكتب والأبحاث حول هذا المجال الذي جعله الله ﷻ نصرة للإسلام، وعزة للدين الخاتم بعدما تخاذل المسلمون عن نصرته،

فكان هذا المجال الإعجازي للقرآن والسنة في أمور الكون، سببًا لدخول غير المسلمين إلى الاسلام بإقتناعٍ كاملٍ حول صحة هذا الدين العظيم.

أما عن الكتاب الثالث؛ وهو كتاب النفس البشرية، فهذا ما نود أن نركز عليه، ونود أن نتعمق فيه لنفهمه فهمًا جيدًا، ونريد أن يكون موضوع النفس البشرية هو دائرة اهتمامنا، لنعلم أسرار الله العظيمة في هذا الشأن، فإذا كنا نقول: إن كتاب الكون المفتوح ثبت فيه كثيرٌ من آيات الله الدالة على عظمته، فإن كتاب النفس لا يقل عنه شأنًا؛ كعلامة واضحة تشير إلى إعجاز الله ﷻ في خلقه، فقد يظن البعض أن الكون المتسع الفسيح يزخر ويمتلئ بآيات وإعجازات أكثر من النفس الإنسانية، لأن النفس مجالها محدود؛ فحدودها جسد الإنسان الذي نرى حجمه الصغير طولًا وعرضًا.

فإذا قارنَّا بين حجم الإنسان وحجم الكون؛ نجد أن الكون به رحابة واتساع يسمح بتعدد واختلاف آيات الله الدالة على عظمته. ولكننا نقول: إن هذا المنطق غير صحيح، فإن الأمور لا تقاس بحجمها، ولكنها تقاس بعظمتها، ودقة صنع الله فيها؛ وعلى هذا فإن النفس الإنسانية – التي نظن أنها محدودة بمحدودية جسد الإنسان – تملك من التعقد والتشابك والتفصيل والتنوع بين الأفراد ما يجعلها في ذاتها آية ومعجزة باهرة، تشير إلى عظمة الخالق ﷻ، ولذلك إذا قرأنا القرآن الكريم نجد أن الله قد جمع بين كتاب الكون وكتاب النفس في آية واحدة؛ مما يشير إلى أنه لا تمايز بينهما من حيث الحجم، بل إن كليهما به من أسرار العظمة ما يدل على عظمة الخالق، وهي في هذا الشأن سواء، فيقول الله تَعالَى في قرآنه:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ﴾ [فصلت: ٥٣].

بل إن الله قد دعا البشر إلى التأمل في النفس البشرية بشكلٍ خاص؛ لما فيها من آيات ومعجزات دالة على قدرته في قوله تعالى: ﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [الذاريات: ٢١].

إذن هذه النفس التي تقع بين جنبينا لا نراها فقط من زاوية حجمها الصغير؛ بل إنها مع هذا الحجم تمتلك من عظمة ودقة الخلق ما الله به عليم، وانظر وتأمل الأشخاص من حولك؛ لترى إعجاز الله في تعدد شخصياتهم، واختلاف طباعهم، وتباين قدراتهم، والكثير الكثير من التنوع بين الأفراد آية دالة على عظمة الخالق ﷻ.

من هنا أصبح من الواجب علينا أخذ هذا الموضوع مأخذ الضرورة؛ فمن الواجب على كل فرد، كما أنه يتأمل في عظمة خلق الله في كل مخلوقات الكون، أن يتأمل بعين فاحصة ومتدبرة في عظمة خلق الله في النفس البشرية المليئة بالأسرار والخبايا والتعقيد والتفصيل، لنستدل منها على عظمة خالقها - جل في علاه.



النفس والروح

قد يعتقد الكثير أن مصطلحي (النفس والروح) مصطلحان مترادفان، وأن كلًّا منهما يدل على الآخر ويعبر عنه، إلا أن هذا الخلط غير صحيح؛ فالنفس لا تعبر عن مدلول الروح، والروح لا تتطابق مع النفس، ولكن بينهما شيء من التمايز والاختلاف يقول الله ﷻ في قرآنه عن الروح:

﴿ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾ ﴾ [الإسراء: ٨٥].

إذن الروح نابعة من الله بأمر من أوامره - جل في علاه، وكون أن الله قال بعدها:

﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾ ﴾[الإسراء: ٨٥] ؛ فهذه إشارة من الله أن هذه الروح تستعصي على العلم البشري، وأن البشر مهما بلغ بهم العلم والتقدم المعرفي فإنهم سيظلون يطوفون بمعنى الروح، لكن دون تحديد دقيق لهذا المصطلح؛ فالروح سرُّ من أسرار عظمة الله العليا؛ فهي سر حياة الإنسان، وسر تكريم الإنسان، وهي أعظم ما في الإنسان.

وإذا أردنا بعد ذلك أن نحدد (معنى النفس)، و(علاقة النفس بالروح)؛ لا بد أن نبدأ بالتساؤل، الذي من خلاله نستطيع تحديد موقع النفس من الروح، وعلاقة الروح بالنفس، وما معنى كلٍّ منهما داخل هذا الكيان البشري؛ فنسأل: ما هو أصل تكوين الإنسان؟ ومما يتركب؟

إن أصل تكوين الإنسان معلومٌ لدى الجميع، وذلك بالأدلة القاطعة في القرآن الكريم؛ فالله ﷻ قد خلق آدم "أبو البشر" من طين، وسواه وركبه وعدَّله في هيئةٍ آدمية إنسانية تميزه عن كافة المخلوقات، وبعدما شكّله الله على هذه الهيئة، نفخ فيه من

روحه، فدبت الحياة في هذا التمثال المصنوع من الطين، فأصبح كائنًا تدب فيه الحياة، ويصبح إنسانًا له كل الصفات البشرية.

إذا نظرنا إلى هذا التكوين الأساسي والتركيب المبدئي لكيان الإنسان نستطيع من خلاله استخلاص معنى النفس ومعنى الروح، والعلاقه بينهما.. فكيف ذلك؟

إن مادة جسد الإنسان أساسها الطين، ثم دخلت الروح على هذا التركيب الطيني فصار الطين بشرًا له كل الصفات الإنسانية. إذن الروح هي الشيء العلوي النوراني الرفيع الذي دخل على مادة الطين فكان سبب الحياة فيها، وأما عن تركيب الروح ذاتها فهذا في علم الله، وهذا ما لا يستطيع مخلوق الإحاطة به.

إذن؛ الإنسان يتكون من نقيضين: (الطين)؛ وهي مادة حسية متجسدة، وهي تحمل معنى التدني والنزوع إلى السفلية. و(الروح)؛ وهي تحمل معنى السمو والنزوع إلى الرفعة، فماذا نتج من تفاعل مادة الطين السفلية مع هذه الروح العلوية؟ نتج من هذا التفاعل "النفس الإنسانية".

إذن؛ ما معنى النفس؟ النفس هي نتاج التفاعل الدينامي بين الجسد والروح، ولذلك نجد الإنسان دائمًا في حالة صراع وتفاعل بين الأمرين؛ فمادة الجسد تُرَغِّب الإنسان وتشده إلى الغرائز والشهوات، ولكن الروح تواجه وتقاوم، وإذا نجحت في المقاومه تأخذ بالإنسان لترتفع به في مراتب السمو الأخلاقي والرفعة الروحانية.

وليس أدل على هذا المعنى من آيات "القرآن الكريم" التي توضح حقيقة النفس وتوضح حقيقة الصراع بين الطين والروح، وبين التدني والسمو؛ فيقول الله – تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾ ﴾ [الشمس: ٧ – ١٠].

والذي يوضح أن أفضلية الإنسان وتكريمه لم يأتيا إلا بتفاعل الطين والروح معًا؛ أن الله ﷻ لم يأمر الملائكة بالسجود لآدم بعد تصويره على الهيئة البشرية من طين فقط، وإنما أمرهم بالسجود بعد أن نفخ فيه الروح؛ أي بعدما اكتمل معنى وجود النفس الإنسانية بكل ملامحها وصفاتها وخصائصها؛ فيقول اللهَ تعالَى في قرآنه:

﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٧٢﴾ ﴾ [ص: ٧٢].

وعلى هذا؛ فمن اختلاط الطين بالروح ظهر هذا المخلوق المكرَّم، وظهرت صفاته العقلية والوجدانية والمزاجية والغريزية، وهذه كلها محتوى النفس البشرية. إذن فالنفس لا ترادف الروح.

ولهذا؛ إذا استعرضنا الأصناف الثلاثه الرئيسة للنفس في القرآن نجد هذه الأصناف تبرز لنا أيضًا الحالات المختلفة للصراع بين الطين والروح، وذلك أيضًا تصنيف لأنواع البشر حسب نفوسهم.

الصنف الأول: مِن البشر مَن لم يقاوم مادية الطين، بل إنه قد غذَّى هذا الجانب المادي من نفسه ونمّاه، وفي المقابل ضعفت نورانية روحه، فتحكمت غرائزه وشهواته في أخلاقه التي مصدرها روحه؛ فنجد أن هذا الشخص قد انحدرت به نفسه في هاوية الرذيلة، وهذا ما ينطبق عليه النوع الأول من النفس في القرآن، وهي "النفس الأمَّارة بالسوء".

الصنف الثاني من البشر: صنف به حالة من التعادل والتوازن بين الطين والروح؛ أي إن كليهما متقاربان في القوة والمستوى، فيحدث أن يتحكم الطين بعض الوقت بغرائزه وشهواته، إلا أن الروح تأبى أن تنصاع خلف هذا التدنِّي والانحدار، فتقاوم وتحاول التخلص من حالة السيطرة الغريزية؛ فنجد هؤلاء البشر في حالة من الوسطية

بين الفضيلة والرذيلة، فلا نستطيع أن نحكم على هذا النوع بأنه فاضل أو أنه فاسق، ﴿ خَلَطُواْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا ﴾ [التوبة: ١٠٢]،

وهذه الحالة من التجاذب المتساوي للطرفين قد يستمر مع بعض الأشخاص طيلة حياتهم؛ حتى يلقى الله وهو على هذه الحالة، رهينًا برحمة الله التي يرجوها، فيستحق العفو والصفح – وكلنا رهن هذه الرحمة؛ غير أن بعض الأشخاص قد توجد حالة الوسطية هذه في فترة من حياتهم، ثم بعدها يقرر، "أي الفريقين يختار؟"؛ فإن اختار الصلاح؛ يقضي ما بقي من حياته في طاعة الله بعد ما تغلبت عنده الروح على الطين، وإن اختار الفساد يقضي ما بقي بعيدًا عن الله وعن طاعته، بعد ما تغلبت عنده مادة الطين على الروح، وبذلك يكون قد خسر الدنيا والآخرة، وهذا الصنف بنوعيه ينطبق عليه النوع الثان من النفس في القرآن وهي " النفس اللَّوامة".

الصنف الثالث من البشر: صنف ندعو الله ليل نهار أن نكون منهم؛ فهو صنف استطاعت نفوسهم – بمعونة الله ورحمته – أن تتغلب فيها نورانية الروح على ظلام مادية الطين؛ فارتقت النفس، وتألق فيها نور اليقين، ونور الإيمان، وإشراقة الهداية، وسكينة الأمن، وارتقت في مراتب الطاعة حتى نالت أعظم ما يناله الإنسان؛ نالت رضا الله ﷻ، وهذا الصنف ينطبق عليه النوع الثالث من النفس في القرآن وهي "النفس المطمئنة".

(اللهم إنّا نسألك إيّاها)

إن الله ﷻ محبٌ لبني آدم رحيم بهم، غفار لذنوبهم، خبير بضعفهم، عليم بنقصهم، وبذلك فالله برحمته لم يترك الإنسان في ظلماته من دون علامات وإشارات ودلالات، ومصابيح تضيء له الطريق حتى لا يضل ويشقى، ولذلك فرحمة الله بالبشر أن أرسل لهم الأنبياء والرسل، وكذلك فإن لله جنودًا في داخل الإنسان نفسه، جعلها الله مصدرًا لتوجيهه وإرشاده، ومن هذه الجنود على سبيل المثال "الفطرة السليمة"، التي جعلها الله كامنة في قلب الإنسان، وهذه الفطرة لا تخطئ في التمييز بين الخير والشر، وبين الصواب والخطأ، وفي ذلك قول رسول الله ﷺ: «استفت قلبك واستفت نفسك، واستفت قلبك واستفت نفسك؛ البر ما اطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في النفس وتردد في الصدر؛ وإن أفتاك الناس وأفتوك»[1].

ومن جنود الله التي جعلها الله مسؤولة عن توجيه الإنسان نحو المسار الصحيح جنديٌّ عظيم الشأن، رفيع المقام؛ ألا وهو "العقل"؛ العقل الذي جعله الله صاحب السلطة في اتخاذ القرارات والأحكام، بما حباه الله بقدرة التخطيط والتنظيم والتصنيف، وتعليل الأسباب، واستشفاف النتائج، والموازنة بين الأمور. وعلى هذا؛ فالعقل البشري له المنزلة الأولى في حياة البشر؛ لتوجيههم وإرشادهم وهدايتهم، وذلك بعد الأنبياء والرسل.

فالعقل أوكَله الله لتنظيم حياة الإنسان من خلال الفكر السليم والرؤية الصحيحة، وبذلك فالعقل - إن صح تفكيره وسار على منهج مستقيم - يستطيع أن يدرك من الحقائق الكثير والكثير، وهذا ماحدث بالضبط مع عالم النفس النمساوي الشهير "سيجموند فرويد" فهذا الرجل يهودي الديانة، ورغم ذلك، عندما تأمل

(١) رواه أبو يعلى في مسنده.

بعقله وسار على منهج صحيح، استطاع أن يقدم نظرية لتحليل شخصية الإنسان، وقدم فيها أقساما للشخصية، العجيب في الأمر أن فرويد قدم ثلاثة مكونات للشخصية الإنسانية هي تماما أقسام النفس في القرآن الكريم.

ولنعرض ذلك بشيء من التفصيل.

أشار فرويد في نظريته للتحليل النفسي أن الشخصية الإنسانية لها ثلاثة مكونات أساسية، وتعتبر هي الركائز والمحاور لشخصية أي انسان، وأطلق فرويد على هذه المكونات الثلاثة: (الهُوَ - الأنا - الأنا الأعلى).

- المكوِّن الأول (الهو):

يرى فرويد أن هذا المكوِّن من شخصية الإنسان يحتوي على الغرائز والشهوات والملذات، وهذا المكون يحكمه مبدأ اللذة فقط، ويرى فرويد أن هذا المكون جزء حيواني داخل الإنسان، لا يريد أن يلتزم بالعادات والتقاليد والقيم، ولكن يريد الانفلات والجموح، فغرضه الأساسي هو الحصول على اللذة والمتعة دون قيود أو موانع، وهذا المكون يدفع الإنسان ويلحُّ عليه لإشباع الغرائز، دون النظر إلى أي اعتبار.

إذا نظرنا إلى كلام فرويد في وصفه لهذا المكون من الشخصية الإنسانية نجده يصف جزءًا شيطانيًّا داخل الإنسان، وهذا المكون من الشخصية الذي يطلق عليه فرويد اسم "الهو" إذا تمكن من الإنسان، وصار هو الجزء المهيمن على بقية مكونات الشخصية، عند ذلك يصبح الإنسان صاحب النفس الأمّارة بالسوء.

- المكون الثاني (الأنا):

يرى فرويد أن هذا المكون من شخصية الإنسان يقوم بدور الرقيب على غرائز (الهو)؛ إلا أن هذا المكون به خلل ما، وهو أنه يتحكم في غرائز (الهو) وفقًا لمقتضيات الواقع، وما يفرضه المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان من عادات وتقاليد وضعية.

إذن فمكون (الأنا) يحكمه مبدأ الواقع، بحيث إنه يسمح لـ(الهو) بإشباع غرائزه، إذا سمح الواقع والمجتمع بذلك، بغض النظر عن أوامر الدين أو قواعد الأخلاق السامية، وكذلك إذا كان المجتمع يمنع إشباع غريزة معينة؛ فإن مكون (الأنا) يقف مانعًا أمام (الهو) لعدم إشباعه لهذه الغريزة.

وإذا نظرنا إلى وصف فرويد لهذا المكون من الشخصية الذي يسميه باسم (الأنا)، نجد أنه مكون لا يسير على أسس ثابتة وقواعد مطلقة من الأخلاق؛ لأن الأخلاق بذلك ستختلف من مجتمع لمجتمع، ومن فرد لفرد، بل تختلف عند الفرد من وقت لآخر، فنجد الفرد الذي يمنع نفسه من غريزة معينة أمام الناس؛ خشية النقد والاستهجان، نجد أنه من السهل أن يُشبع هذه الغريزة، إذا كان بمعزل ينأى به عن أعين الآخرين، وهو بذلك لا يُعطي اعتبارًا (للحلال والحرام)، وإنما مقياسه فقط (عدم رؤية الآخر له).

وإذا تمكن مكون (الأنا) من شخصية الإنسان، وأصبح هو المسيطر على أركان الشخصية الأخرى؛ فإن هذا الأمر يخلق حالة من الصراع بين ما يفعله الإنسان وما ينبغي عليه أن يفعله، وهذا الصراع يجعل الإنسان صاحب (النفس اللوَّامة).

- المكون الثالث (الأنا الأعلى):

يرى فرويد أن هذا المكون من الشخصية الإنسانية هو أيضًا يقوم بدور الرقيب على غرائز (الهو)، ولكن ليس في نطاق الواقع والمجتمع كما يفعل مكوِّن (الأنا). ولكن في حدود المثل العليا والقيم والأخلاق والدين، وبذلك فـ(الأنا الأعلى) يتحكم في غرائز (الهو) بشكل مطلق وثابت، ولا يعنيه إن كان هذا الأمر أمام الناس أو من وراء ظهورهم، وإنما هي رقابة ذاتية تكسب الفرد رضاه عن نفسه بغض النظر عن رضا الآخرين عنه.

إذا نظرنا إلى وصف فرويد لمكون (الأنا الأعلى)، وهو المكون الثالث للشخصية، نجد أنه يشير إلى مكون لو تحكم في جميع أجزاء الشخصيه لأصبح الفرد يسير على صراط مستقيم، مما يكسبه الطمأنينة والسكينة، وهذا ما يجعل هذا الإنسان يمتلك النوع الثالث والأرقى للنفس الإنسانية وهي "النفس المطمئنة".

بذلك نجد أن فرويد - يهودي الديانة - قدَّم من خلال نظريته الأقسام الثلاثة للنفس البشرية في القرآن الكريم، وهذا خير دليل على أن عقل الإنسان إذا سار على منهج صحيح، ورؤية ثاقبة، وتأمُّل عميق في حقائق الأمور، نجده يستطيع الوصول إلى حقائق ثابتة وساطعة، ويصل الأمر أن نرى أن الحقائق العقلية متطابقة مع الحقائق القرآنية، كما رأينا ذلك في نظرية فرويد؛ التي نسجها من ملاحظاته الذاتية على الأفراد، فقدم هذه الحقائق الثلاث للنفس البشرية:

- مكون (الهو) (يتطابق مع النفس الأمّارة بالسوء).
- مكون (الأنا) (يتطابق مع النفس اللوامة).
- مكون (الأنا الأعلى) (يتطابق مع النفس المطمئنة).
- **هذه الحقائق أدلة قاطعة وبراهين ساطعة على أمرين.**
- **أولهما**: أن العقل جنديٌّ من جنود الله لهداية الإنسان.
- **ثانيهما**: الإعجاز النفسي في القرآن الكريم.

شاء الله واقتضت حكمته أن تكون لبني البشر طباع متعددة، وأنفس متنوعة، وتراكيب متباينة، حتى إننا نستطيع أن نجزم أن لكل فرد كيانه المميز ونسيجه الفريد، ومع كل هذا التنوع والاختلاف؛ فحكمة الله ﷻ شاءت أن يكون البشر على ثلاثة أصناف؛ صنف يعصي الله ليل نهار، ولايحل حلالًا ولا يحرم حرامًا، وهو صنف "النفس الأمّارة بالسوء"، وصنف يتخبط في مساراته، غير خالص لله ولكنه حيران، لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء، يخلط عملًا صالحًا بآخر سيئ، يُقبل ويدبر، يقدم ويحجم، وهو صنف "النفس اللوّامة"، وأمّا الصنف الثالث: فهو يمشي مطمئنًا سويًا على صراط مستقيم، خالصًا لله، يسير بنور الله، وتملأ روحه الهداية والإيمان واليقين، وهو صنف "النفس المطمئنة".

هذا التصنيف لنفوس البشر لا يعني أن هذه المنازل الثلاثة لا اتصال بينها، ولا يمكن الانتقال من نفس لأخرى، بل إن هذه المنازل ليس لها حدود فاصلة قاطعة تفرق بين كل واحدة والأخرى، فهذه المنازل قد ينتقل بينها الفرد من نفس لأخرى صعودًا أو هبوطًا، رقيًا أو انحطاطًا، سموًا أو دنوًا، فمن الممكن لصاحب النفس الأمّارة بالسوء أن يتوب إلى الله توبة نصوحًا، وعندها يعلن عزمه على الرقي بنفسه، فيصعد بها من خلال مجاهدة هواها حتى يصل بها إلى النفس اللوامة، ثم يستمر جهاده لنفسه وصبره عليها، ويقينه في فضل الله ورحمته به، فإذا به يصل إلى النفس المطمئنة.

وعلى نقيض هذا؛ قد نجد الانتقال بين الأنفس الثلاث يسير على عكس المسار، نزولًا وليس صعودًا – نعوذ بالله من ذلك. فنجد الفرد صاحب النفس المطمئنة إن أصابه العجب بما يفعل وما يقوم به من عبادات وأعمال خير، يصيبه مرض آخر وهو الرياء، فيفقد إخلاصه لله فيما يفعل، ويشاركه في نفسه رضا الناس مع رضا الله، بذلك

تتدنى نفسه، فينزل لمنزلة أقل، وهي النفس اللوَّامة، ثم إذا أصابه الوهن والضعف وأحب الدنيا وكره لقاء الله وكره الموت، وأقبل على المتع، وخابت محاولاته في جهاد نفسه نحو الإخلاص، وركن إلى دار الممر ونسي دار المستقر، عند ذلك تسقط نفسه في أوحال النفس الأمّارة بالسوء فيهلك.

هذا النوع الذي ذكرناه من أصناف البشر الذي يسقط من أعلى عليين إلى أسفل سافلين، والذي رضي لنفسه سوء المعصية بدلًا من حسن الطاعة، ورضي لنفسه بشؤم الذنوب بدلًا من بشارة الحسنات، فسقط من النفس المطمئنة إلى النفس الأمّارة بالسوء، هذا الصنف من البشر يدفعنا للتساؤل: هل من الممكن أن يصل هذا الصنف بنفسه إلى منزلة أدنى وأسفل وأحقر من هذه؟ أي بمعنى آخر: هل توجد نفس أخرى أقل من النفس الأمّارة بالسوء؟

والإجابة هي: "نعم"، إن الفرد الذي يهوي بنفسه حتى يصل إلى أوحال الرذيلة ودناءة المعصية، إن استمر على حاله ولم يرع حدود الله في شيء، بل أصبح الله ليس في حسبانه أصلًا.. هذا الفرد لن يستمر في وجوده في "النفس الأمارة بالسوء" بل إنه وبما قدمت يداه سيهوي إلى صنف رابع من النفس البشرية وهي "النفس الميتة".

هذه النفس الميتة لعلها لم تُذكر جلية في كتاب الله الكريم كأصناف النفس الثلاثة الأخرى، لكنها موجودة بالفعل في كتاب الله، وتمت الإشارة إليها في قوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَجِيبُواْ لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ ﴾ [الأنفال: ٢٤].

فلو أننا تأملنا في قوله تعالى: ﴿ لِمَا يُحْيِيكُمْ ﴾ [الأنفال: ٢٤]؛ لفهمنا معنى النفس الميتة، فإن المقابل لكلمة الحياة هي كلمة الموت، وبذلك فإن الله ﷻ يوضح لنا أن الفرد إذا انقطعت صلته بالله ورسوله، عند ذلك هو في حكم الموتى.

وبالطبع ليس المقصود هنا بالنفس الميتة مفارقة الروح للجسد، بل إن الروح ما زالت في الجسد، إلا أن صاحب هذه النفس أطفأ نور الروح بظلام الجسد؛ فاتجه إلى دونية الشهوات والغرائز الجسدية، وترك إشراقات الروح النورانية، فأخذ يهوي ويهوي، ويخيب ويذل، ويخزى ويشقى ويفنى؛ حتى ماتت نفسه التي بين جنبيه، وموت نفسه هو أيضًا ما أشار إليه الله ﷻ في مواضع متفرقة من القرآن الكريم، كقوله تعالى: ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم ﴾ [المطففين: ١٤] وقوله:

﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ ﴾ [البقرة:٧]

وقوله: ﴿ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

وكذلك في هذا المقام نجد حديث رسول الله ﷺ: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه كمثل الحي والميت»[1].

كل هذه المواضع وغيرها الكثير والكثير، في كتاب الله وسنة نبيه، تشير إلى صنف رابع للنفس البشرية، وهو صنف أدنى من النفس الأمّارة بالسوء؛ وهي النفس الميتة. إن الفرد إذا فعل فاحشة وذنبًا عظيمًا، وكان من أصحاب النفس الأمّارة بالسوء، فلعل قبح الذنب وانكسار نفسه أمام هذا الذنب يورثه توبة ترقى به إلى النفس المطمئنة. أمّا إذا فعل الفرد فاحشةً وذنبًا عظيمًا، وكان من أصحاب النفس الميتة، فإن فعله للذنب لن يشعره بانكسارٍ أو ندمٍ أو لوْمٍ؛ لأن هذه المشاعر لا يشعر بها الموتى، فإذا فقد الإنسان الزورق الوحيد لنجاته من مهالكه - وهو الندم - فلا نجاة له، وهو في الآخرة من الخاسرين.

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

نعوذ بالله من أن نكون من أصحاب النفس الميتة، هؤلاء الأحياء الأموات فاقدون لنور البصيرة، محرومون من رحمة الله، وندعو الله ألا يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، إنه وليٌّ ذلك والقادر عليه.

الصوم والصحة النفسية

شرع الله ﷻ فريضة الصوم على عباده تزكية لهم، وتطهيرًا لنفوسهم، ورفعة لروحهم، وتنقية لذنوبهم، وتقوى لقلوبهم، وطاعة لربهم، ولفريضة الصوم حكمة لا تنتهي، ولا يعقلها إلا العالمون، فليس الصوم أن تدع طعامك وشرابك وشهوتك، لكن محصلة القيام به هي الوصول إلى تقوى الله ﷻ، ولذلك اختتم الله ﷻ آيات الصوم في سورة البقرة بقوله: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾﴾ [البقرة: ١٨٣].

وبالطبع الكلام في فضائل الصوم وحكمة الله منه وأثره على الإنسان كلام لا ينتهي، وقد تحدث في هذا الموضوع الأولون والآخرون، والقاصي والداني، وهو حديث لا يُمَل. ولكن نود هنا أن نقف مع آية من آيات الله ﷻ، قد يراها البعض ويمرون عليها وهم عنها معرضون، رغم أن هذه الآية قد تكون الآية الجامعة لفضائل الصوم بشكل رمزي وتعبير قرآني بديع، حيث يقول الله تعالى في قرآنه الكريم: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٤].

هذه الآية قد يقرأها البعض ولا يتأمل فيها، لكنها تحوي الكثير والكثير من المعاني والإشارات المتضمنة في هذه الكلمات الأربع التي وردت في الآية، وهي من الآيات التي تعبر عن المعنى بشكل إجمالي، ويدع الله ﷻ عقول البشر تفكر وتتأمل لتستخرج التفاصيل الضمنية داخل هذا الإجمال على مر العصور.

فإذا تأملنا في الآية نجد الله ﷻ يشير إلى أن الصوم إذا قام به العبد فإن الله يعده بالخير، إنك إن أخذت وعدًا من إنسان بالخير فإنك تقيس الخير المتوقع في هذا الإنسان بمقدار ما يملكه هذا الإنسان، وبمقدار مكانته وجاهه وسلطانه، فإذا قال شخص محدود الحال: افعل هذا الأمر ولك عندي هدية أو مفاجأة، أو أن الخير ينتظرك، فإنك

ستتوقع الخير المحدود الذي تقيسه بمحدودية حال الشخص الذي يعدك، لكن الأمر يختلف إذا كان الذي يعدك شخص له من الجاه والمال والسلطة قدر كبير، عند ذلك ستتوقع أن الهدية أو الخير الذي وعدك به ربما ينقلك من حال إلى حال، وتصبح وتمسي وأنت تهيئ لنفسك منزلًا رفيعًا ومالًا وفيرًا.

إن لله ﷻ المثل الأعلى، فإذا قال الله لك: افعل هذا الأمر، وينتظرك مني خير كثير، فعليك إذن أن تقيس حجم الخير المنتظر بعظمة الله - جل في علاه - وسلطانه وكرمه وجوده وعطائه وفضله وسخائه وقدرته وهيمنته. إن الله إذا حكم بأمر هل يوجد راد لحكمه؟ هل يوجد منازع له في سلطانه؟ هل يوجد شريك له في ملكه؟ إن لله عطاء غير مجذوذ، فإذا أعطى أغنى، وإذا رفع أعز، وإذا منح أعلى وإذا وهب أربى.

وعطاء الله لمن يصوم أمر كله خير عظيم كما وعد ﷻ، فإن فوائد الصوم أمور متعددة ومتباينة، فمن الجهل أن نحدد مجالًا واحدًا لفوائد الصوم، كأن نقول مثلًا: إن للصوم فوائد لصحة الجسد ونصمت، نعم.. الصوم له فوائد صحية جسمانية؛ كانتظام عملية هضم الطعام، والنشاط الجسماني الناتج من انتظام أوقات تناول الطعام، وغيرها الكثير والكثير، كما أن للصوم فوائد أخلاقية؛ كتربية الفرد على طاعة أمر الله وخضوعه لحكمه، وغيرها الكثير أيضًا، لكننا نود أن نشير إلى ملمح آخر، وهو أثر الصوم وانعكاسه على النفس، وما ينتج عنه من مقومات ودعائم للصحة النفسية. هناك عدة مؤثرات يتحدد بموجبها مقدار ما يتوفر لدى الفرد من الصحة النفسية، هذه المؤثرات تدور حول المحاور التالية:

المحور الأول: الشعور بالسعادة:

إن القائمين على مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي حددوا مؤثر (الشعور بالسعادة) كمحور رئيس لقياس الصحة النفسية لدى الفرد، ولكن ما معنى الشعور بالسعادة؟ ومتى يشعر بها الإنسان؟

يشعر الإنسان بالسعادة عندما تزول عنه الضغوط الخارجية والداخلية، أمّا عن الضغوط الداخلية؛ فإن الإنسان يشعر بها بسبب صراعاته الذاتية، وتقلباته المزاجية النزعات الوجدانية بسبب اختلاط الخير بالشر داخل نفس الإنسان، لكن إذا قام الإنسان بفريضة الصوم فإن لها أثرًا عظيمًا في تهدئة هذا الصراع؛ لأن جانب الخير يشرق ويزهر ويعلو، فيتضاءل بجانبه جانب الشر في نفس الإنسان، فيحدث للإنسان شعور بالاستقرار والتوازن؛ فتزول عنه الضغوط الداخلية، فإذا ما سكنت روحه واستقرت، أصبحت تتعامل مع الضغوط الخارجية بحكمة البحث عن الحل وعن المخرج، كما أن النفس سوف تتقبل هذه الضغوط الخارجية بالرضا والقبول؛ لأنها ستدخل تحت منطق الإيمان، وأنها ابتلاء واختبار من الله لعباده، عند ذلك يزول أيضًا إحساس الفرد بالضغوط الخارجية، فيتبلور بداخله الشعور بالسعادة كمحور للصحة النفسية.

المحور الثاني: الخلو النسبي من مظاهر الاضطراب السلوكي:

هذا المؤشر من مؤشرات الصحة النفسية يشير إلى أن يكون الفرد خاليًا من مظاهر الاضطرابات؛ كالقلق والتوتر، وغير ذلك .

وإذا نظرنا إلى فضيلة الصوم، نجد أنها تحقق هذا، ذلك؛ لأن كيان الإنسان ما هو إلا جسد من طين وروح من نفخة الله ﷻ. ونجد أن كل اضطرابات الإنسان منشؤها الصراع بين دونية طين الجسد وسمو نفخة الروح، والصوم يقوم بتهدئة هذا الصراع

تمامًا، وذلك لأنه يقوض نوازع الجسد بغرائزه وشهواته، فتنطلق الروح وتسمو وتصفو بأخلاقها السامية الرفيعة، عند ذلك تتنزل السكينة والطمأنينة على نفس الإنسان، فتستقر فيه نوازعه نحو الاضطراب، فيخلو من مظاهره التي تخلف وراءها ألمًا وضيقًا وقلقًا وفزعًا.

المحور الثالث: الكفاءة في القيام بالأدوار:

إذا سألنا أنفسنا: ما الدافع الذي يحرك في الإنسان سعيه للوصول إلى مستوى الكفاءة في القيام بدوره، والوصول إلى إنجاز أهدافه؟ سنذكر اسم الدافع وراء ذلك، لكن الذي يحافظ على قوة هذا الدافع واستمراريته (مفهوم الإرادة). إذن هذا المفهوم هو المعنى الذي يقف خلف نجاح كل إنسان في تحقيق هدفه، وتحقيق كفاءته في القيام بدوره، ولو تأملنا في حكمة الله من تشريعه للصوم، لوجدنا أن الصوم يربي داخل الإنسان مفهوم الإرادة، حيث إن الشخص قد يكون لديه نهم في الطعام والشراب، وهذا الشخص يرى أمامه أطايب الطعام بصنوفها الأخاذة، فضلًا عن أن هذا الطعام لم يحرِّمه الله، غير أن هذا الإنسان لن يمد يده إلى الطعام إلا بعد أن يأذن له الله بسماع الأذان، إذن هذا المعنى يقوي مفهوم الإرادة لدى الإنسان، بأن يصبر ويتحمل ويجاهد نفسه هواها، يحرم غرائزه من الإشباع. (لماذا؟)... لأنه يريد الوصول إلى هدف محدد، وهو إكمال الطاعة لله للوصول إلى رضا الله.

إذن، فمن حكمة الله من وراء فريضة الصوم هي تربية الإرادة داخل النفس لتحقيق الأهداف الصحيحة الناجحة، وهذا هو ما ينعكس في النهاية داخل الفرد، أنه أصبح صاحب كفاءة في القيام بأدواره، فتوافر لديه شرط من شروط الصحة النفسية.

هذه المحاور الثلاثة التي عرضناها نرى أنها تمثل أعمدة الصحة النفسية داخل الفرد، فكيف نبحث عن طرق للوصول لهذه المحاور وعندنا شريعة الله، التي شرعها لنا لننال الخير الوفير والعطاء الغزير من ورائها؟! فها هو الصوم إذا قام به الإنسان خالصًا لوجه الله تعالى وأدى حقوقه كاملة يوفر لنا الشعور بالصحة النفسية، ويشكل لنا سدًّا منيعًا أمام الاضطرابات والأمراض النفسية ومما يشير إلي وجود الإعجاز النفسي في السنة النبوية المطهرة فيما يخص هذا الجانب نجد قول رسولﷺ (صوموا تصحوا)(*)

وكان هناك من يعتقد أن المراد في هذا الحديث الصحة الجسمية فقط، غير أن العلم الحديث قد قدم لنا مفهومًا آخر للصحة؛ هو الصحة النفسية، وما دام رسول اللهﷺ قد قال كلمة «تصحوا» على إطلاقها، فهذا من الإعجاز النفسي في حديثه، لأنه إشارة إلى أن خير الصوم لا يعود فقط على الصحة الجسمية، بل إنه يشمل الصحة النفسية كذلك بلا تفاضل بينهما.

وبذلك نجد أن قرآننا العظيم، وسنة نبينا الكريم، تزخر بألوان من الإعجاز، بما في ذلك الإعجاز النفسي، الذي صدَّق عليه علم النفس الحديث.

(*) الحديث في المعجم الأوسط للطبراني برواية أبي هريرة وضعفه الألباني

الإنسان بطبيعته يظل طوال عمره يبحث عن حالة من الاستقرار والتوازن الداخلي، ولا يزال الإنسان ينتقل من حال إلى حال ومن صراع إلى صراع ومن هدف إلى هدف بحثًا عن الهدف الأسمى، الذي يرضيه ولا يرضي سواه. هذا الهدف قد يظل المرء يبحث عنه عمره كله، وفي النهاية ربما يصل أو لا يصل، وربما عند بعض الأفراد تحدث بعض المصادفات التي يظفرون فيها ببعض من هذه المشاعر. إن هذا الهدف الأسمى بلا شك هو سر سعادة الإنسان ومفتاح رضاه، إنه الإحساس بالأمن النفسي. وهذا الإحساس بالأمن النفسي في معناه الجوهري يعني خلو النفس مما يعكر صفوها من مشاعر الكره والبغضاء والحقد والحسد والحرص والمكر والطمع والشح والعناد والخصام والكبر، وغيرها الكثير والكثير من الشوائب التي تعكر صفو النفس، فلا تستشعر معنى السعادة الحقيقية، والطبع إذا خلت النفس من هذه المكاره فقد وصلت لغايتها ولاذت بالحمى والحصن الحصين، هو حصن (الأمن). إن كل القائمين على مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي يعلمون أن الإنسان إذا وصل إلى معنى الأمن النفسي فقد درأ عن نفسه معاناة الاضطرابات والأمراض النفسية، وكفاه الله شر الألم والكدر والسقم، بل إنه أصبح في أعلى مراتب الصحة النفسية. وربما يسأل سائل: هل من الممكن الوصول إلى هذه المنزلة من الإحساس بالأمن النفسي؟ وأن يخلو الإنسان من هذه الآفات النفسية التي ذكرناها؟ وإذا كان هذا ممكنًا؛ فكيف السبيل للوصول إليه؟

والإجابة عن هذا السؤال بالإيجاب لا بالنفي، فمن الممكن قطعًا الوصول إلى حصن الأمن النفسي والاحتماء بحماه، وقد نال هذا الفوز بشر كثيرون. وأمّا عن

السبيل للوصول إليه فهاكم كلمة السر ومفتاح السعادة الحقيقية، إن الطريق الأوحد للوصول إلى حصن الأمن النفسي في الكلمة المشتقة من لفظ (الأمن) وهي (الإيمان)، ونحن هنا لسنا بصدد سرد قضية إيمان الإنسان بالله ورسله وكتبه وملائكته واليوم الآخر والقضاء والقدر، إنما يعنينا في هذا المقام ملمح آخر، وهو ماذا سيحصل الفرد إذا حسنت بداخله إشراقة الإيمان واليقين، إذا حسن إيمان الفرد بربه وخالقه - جل في علاه - تتشكل بداخله حالة من الاستقرار والتوازن الداخلي، تؤدي به إلى الشعور المنشود والإحساس المبتغي وهو (الأمن النفسي).

إن هذه الحالة من التوازن الداخلي يتفاوت فيها الناس بمقادير متباينة، ومنهم من يفقدها، ومنهم من تربع على عرشها؛ فنال سعادة الدنيا وحسن ثواب الآخرة. ولكي نستطيع أن نتفهم هذه القضية؛ فإننا إذا تأملنا في أحوال البشر نجد أن هناك حالتين بهما يتزعزع إحساس الفرد بالأمن النفسي ويضطرب توازنه الداخلي، هاتان الحالتان هما السبب الرئيس لفقدان البشر إحساسهم بالأمن والسعادة، أولهما: الأسف والندم والحزن على ما فات من النعم والعز والمال والأولاد والسلطة والنفوذ وغير ذلك من عرض الدنيا، وثانيهما: الفرح الشديد بالدنيا إذا أقبلت بزينتها وبهرجها، فهذه الفرحة تجعل القلب يتعلق بالدنيا، وينسى أمر الآخرة فيضيع إيمان الفرد.

ويجمع كل أهل الاختصاص في المجال النفسي، أن هاتين الحالتين هما سبب أصناف وألوان من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، وهنا تتجلي عظمة القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة فيما يشرقان به من الإعجاز النفسي، الذي يطابق ما تحدث عنه علم النفس فلقد قال في محكم آياته في وصف المؤمنين:

﴿ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ﴾ [الحديد: ٢٣].

فإننا إذا نظرنا إلى الآية نجد أنها تحقق معادلة الاستطراق داخل النفس، فالمؤمن نفسه بها من التوازن والانسجام التي يحقق به إحساسه بسعادة الدارين، فنفس المؤمن لا تميل بها الرياح يمنة ويسرة، ولا تتجاذبها الأمواج من كل جانب، بل إن نفس المؤمن لا تغتر بدنيا أقبلت ولا تأسف على دنيا أدبرت، فهي تحيا بنور الله، سعيًا لرضا الله. إذن فعلاجنا من اضطراباتنا أمام أعيننا، ولكنّا نزيغ عنه، فلو آمنا بالله حق الإيمان به، وملأ اليقين قلوبنا؛ لحدث الاستطراق داخل نفوسنا، وهذا الاستطراق يؤدي بنا إلى التوازن والانسجام، ومن ثم نصل إلى مرتبة الرضا، وعند ذلك ندخل الحصن المنيع وهو (الأمن النفسي). إذن بداية الطريق الإيمان، ونهايته الأمن، ومن إعجاز الله النفسي أيضًا في وصفه لهذه الحالة قوله تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾ ﴾ [الأنعام: ٨٢]؛ فإذا تأملت قوله تعالى: ﴿ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ ﴾ تستشعر أنها هدية من الله لعباده المؤمنين به، وما أعظمها من هدية.

ومما يتواصل مع المعنى الذي نقدمه في هذا السياق الإعجاز النفسي في كلام رسول الله ﷺ في وصفه للحالة نفسها التي نتحدث عنها، حالة المؤمنين بالله الذين ينالون سعادة الأمن النفسي، قوله ﷺ: «كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل»[1].

وهنا بالفعل نجد أن رسول الله ﷺ قدم لنا العلاج لكل أمراضنا النفسية التي تأتينا بسبب الحرص على الدنيا بما فيها ومن فيها، فهو ﷺ يرشدنا إلى المخرج والملاذ، وهو أن يدرك الإنسان حقيقة هذه الدنيا، وأنها دار ممر وليست دار مستقر، عند ذلك تأتي الدنيا وتذهب أمام العبد ولا يتبعها بطرف عينه، لأنها ليست هي مسعاه ولا ما ينشده.

---

(١) رواه البخاري.

وكذلك أيضًا في هذا السياق نستكشف إعجازًا آخر لرسول الله ﷺ، وهو من الإعجاز النفسي في السنة المشرَّفة، حين سأل الصحابة عن سر تبدل حال المسلمين من القوة إلى الضعف في الأزمنة التي نبأهم بها رسول الله ﷺ؛ فأجابهم - عليه الصلاة والسلام: أن سبب ضعف المسلمين أمام أعدائهم هو (حب الدنيا وكراهية الموت)[1]، إذن فمع حب الدنيا المصاحب لكراهية الموت يختل توازن نفوسنا، بين الندم على ما مضى، والفرح بما هو آت، فتتمكن منا العلل، وبالطبع لا يسكن الإيمان في نفس مريضة، فيذهب الإيمان ويذهب اليقين، وتخرب النفس، فيضعف المرء ويعمر دنياه ويخرب آخرته، فيكره الانتقال من العمار إلى الخراب فيكره الموت، فإذا لقي عدوًّا ولَّى مدبرًا ولم يعقب، وذلك هو الخسران المبين.

نسأل الله أن يعمر نفوسنا بالإيمان، وان يهبنا هبة الأمن النفسي، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

(١) في مسند أبي داود، عن ثوبان قال: قال رسول الله ^: $يوشك الأمم أن تداعى عليكم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها#. فقال قائل: ومن قلة نحن يومئذ؟ قال: $بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غثاء كغثاء السيل، ولينزعن الله من صدور عدوكم المهابة منكم، وليقذفن الله فى قلوبكم الوهن#. فقال قائل: يا رسول الله، وما الوهن؟ قال: $حب الدنيا وكراهية الموت#.

الوقاية النفسية

تقارير منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن ما يقرب من ثلث سكان العالم يعانون من اضطرابات نفسية، حيث تصيب حالات القلق النفسي ما يقرب من ٢٪ من الناس في بعض المجتمعات، ويعاني ١٢٪ من اضطرابات الهلع، وتصل نسبة الإصابة بالاكتئاب النفسي إلى ٧٪؛ (نحو ٤٥ مليون حالة اكتئاب تؤدي إلى الانتحار لنحو مليون إنسان كل عام)، ويصيب الوسواس القهري ٣٪، والفصام العقلي ١٪، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمات والحروب والإدمان وغير ذلك.

نستخلص من هذه الإحصائيات مدى معاناة البشر وعنائهم تحت وطأة الأمراض النفسية، التي تفتك بهم وتحوِّل حياتهم إلى الجحيم، إنما إذا أردنا أن نحلل شخصية الإنسان بنظرة ثاقبة نجد أن الشخصية الإنسانية كيانها كله يرتكز على ثلاثة أعمدة، وهي: المعتقدات - القيم - الاتجاهات، والأساس لهذه الأعمدة هي المعتقدات؛ فإن صحت العقيدة صحت القيم والمبادئ المستمدة منها، ثم مع ما يتوفر للإنسان من رصيد من القيم والخبرات الحياتية والاستعدادات النفسية، تتشكل بداخله الاتجاهات والآراء في مواقفه اليومية. إذن نعود فنقول: إن أساس شخصية أي فرد هو المعتقدات، وبمقدار صحة العقيدة وقوتها تأتي قوة النفس وقوة الشخصية، وبمقدار ما ينتاب العقيدة من زيغ وضعف تأتي الثغرات والآفات التي تصيب النفس، فتؤدي إلى انهيار الشخصية وسقوطها في أغلال المرض النفسي.

إذن صحة العقيدة هي الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية، ومع سلامة العقيدة يصبح قلب الإنسان وعقله على صلة دائمة بالله ﷻ، ومن كان على

صلة بالله فالله لن يكله لنفسه، بل إن الله وكيله وحسبه، ومن دخل في حصن الله أمن على نفسه ووقاها من كل ما يصيبها من أسقام، فلا يجتمع في قلب الإنسان المؤمن

الذاكر لله صاحب العقيدة السليمة النور والظلام معًا، ولا الهدى والضلال معًا: ﴿ بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ ﴾ [الأنبياء: ١٨]، ويكون ذلك داخل النفس البشرية قبل أن يكون خارجها.

إذن مع ذكر الله في قلب الإنسان تأتي الوقاية والحماية من الأمراض النفسية، وفي هذا المقام يأتي الإعجاز النفسي في كتاب الله، حيث يقول الله تعالى:

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨].

فمع طمأنينة القلب تأتي السكينة، فينعكس ذلك في استقامة السلوك، وهذه هي علامة خلو المرء من الأمراض النفسية.

ولذلك إذا رأينا حال الأشخاص الذين خلت قلوبهم من ذكر الله، تجدهم هم أهل الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية، وتجد نفوسهم حقلًا خصبًا للآلام والأوجاع والأسقام، وذلك بما قدمت أيديهم بإعراضهم عن ذكر الله. ولننظر إلى هذه الآية من كتاب الله، والتي يتجلي فيها هذا المعنى النفسي العميق، حيث يقول تعالى:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه: ١٢٤].

والبعض يعتقد أن ضنك المعيشة هو الفقر وضيق الأرزاق، فتجد من يكابر ويعاند آيات الله فيقول: كيف يقول الله إن من يغفل عن ذكره يصيبه ضنك المعيشة، ونحن نرى الغرب قد وصل إلى أعلى مستويات الحضارة والرفاهية، وذلك مع إعراضهم عن ذكر الله؟

ولكننا نرد على هذا القول: إن الغرب بالفعل يتمتع بكل ألوان الرفاهية والحضارة، والعالم الإسلامي يعاني من الفقر وضيق الأرزاق وضعف الاقتصاد،

ولكننا نتساءل: أين نرى أعلى نسب الانتحار في العالم؟ في الغرب أم في العالم الإسلامي؟ إنها في الغرب قطعًا. وهذا ما يجعلنا لا نفسر قول الله: ﴿ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ بضيق الأحوال المادية للمعيشة، ولكن مراد الله هو ضنك وعناء وشقاء النفس، وذلك مع توافر كل أساليب الحياة المرفهة والحضارية. فإن أمر سعادة النفس لا يقاس أبدًا بما يملكه الفرد في يده، بل بما يملكه الفرد من ذكر لله في قلبه.

ولذلك تجد من آيات الله التي تشير إلى الإعجاز النفسي فيما يتعلق بهذا الموضوع قول الله تعالى: ﴿ فَلَمَّا نَسُوا۟ مَا ذُكِّرُوا۟ بِهِۦ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَٰبَ كُلِّ شَىْءٍ حَتَّىٰٓ إِذَا فَرِحُوا۟ بِمَآ أُوتُوٓا۟ أَخَذْنَٰهُم بَغْتَةً فَإِذَا هُم مُّبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾ ﴾ [الأنعام: ٤٤].

ومن هذه الآيات نرى المعنى العميق الراسخ لكل نفس، إن إقبال الدنيا قد لا يكون علامة رضا الله، بل إن الله قد يعطي الفرد المُعرِض عن ذكره حتى تتربع الدنيا على عرش قلبه، ثم في النهاية يجد أن ما عليه إنما هو سراب، وليس وقتها إلا حقيقة واحدة هي الله - جل في علاه، فتعلق القلب بغير الله يعرض النفس لكل داء، وتعلق القلب بذكر الله وقاية للنفس من كل ضر.

إذن رسول الله ﷺ يقدم العلاج لمن أصابه صدأ القلوب وضعف النفوس، وهو ذكر الله، وهو في الوقت نفسه ليس علاجًا فقط، بل وقاية لمن لا يريد أن يقع في هذه الآفات القلبية والنفسية.

إن النفس العامرة بذكر الله تدرأ عنها كل إغراء دنيوي قد يؤدي بصاحبه إلى المهالك والأسقام. فعلى الإنسان الذي يريد لنفسه الوقاية من كل الأمراض النفسية أن يعمر قلبه بذكر الله تعالى، ويطلب السعادة في رضا الله، ولا يظن أن السعادة في عرض الدنيا، فكم من أناس يملكون عرض الدنيا وزينتها لكن قلوبهم خربة، وهم في الآخرة من الخاسرين، وبذلك نخلص أن رضا الله مقرون بذكر الله، وليس مقرونًا

بعرض الدنيا الزائل، ومن ذلك قول رسول الله ﷺ الذي فصل فيه بشكل قاطع بين رضا الله وإقبال الدنيا حيث قال: «إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم»[1]. فنجد هنا رضا الله مقرونًا بالابتلاء، وفي حديث آخر يقول ﷺ: «إن الله ليملي للظالم فإذا أخذه لم يفلته»[2].

إذن المتأمل لقول رسول الله ﷺ يجد أن غضب الله كلما اشتد زاد من تسليط الدنيا على الإنسان فيعلو فيها مقامه، وينحط عند ربه شأنه:

﴿وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا﴾ [الإسراء: ٧].

فعلى المرء العاقل أن يلوذ بحمى الله، وذلك بتصحيح العقيدة ومعرفة واستشعار قول «لا إله إلا الله»؛ فبذكره وحده ننجو من أسقام الدنيا وعذاب الآخرة، فمن دخل حصن الله فهو في مأمن من كل هذا، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ﴾ [إبراهيم: ٢٧].

(١) رواه الترمذي.

(٢) رواه البخاري.

الصلابة النفسية

إن مصطلح الصلابة النفسية من المصطلحات المستخدمة في علم النفس الحديث، وهو يعني أن يكون لدى الفرد من الإمكانات والقدرات ما يجعله يدير شؤون حياته بنفسه؛ فيتخطى العقبات، ويذلل الصعوبات، ويزيل الحواجز التي تحول بينه وبين هدفه، وكذلك من معاني الصلابة النفسية قدرة النفس على التغلب على الحالات الصدامية والأزمات والنوازل والخطوب، وبقدر ما يملكه الفرد من الصلابة النفسية بقدر ما يستغني عن المساندة الاجتماعية من الآخرين، وذلك لأن العلاقة بين مصطلح الصلابة النفسية ومصطلح المساندة الاجتماعية علاقة عكسية، وذلك ما أكدت عليه البحوث الحديثة في علم النفس.

فمصطلح الصلابة النفسية مصطلح محوري في حياة كل فرد، حيث إن الفرد بامتلاكه لهذه الصفة يحقق ذاته ويصل إلى أهدافه ويبني نجاحه دون احتياج إلى مساندة من الآخر.

ولكن كيف يستطيع الإنسان أن يكسب نفسه هذه الصفة ويكون له حظ منها ويغذيها بداخله؟ فيرقى بنفسه عن طلب المساعدة من المحيطين به في كل أمر. إننا إذا نظرنا إلى جوهر مصطلح الصلابة النفسية، فإنه يعكس قوة النفس واكتمال صفاتها، وبذلك فإن قوة النفس ترتكز على عدة دعائم وأسس رصينة، وسنلقي الضوء هنا على ثلاثة دعائم مهمة، وهي الركائز والأعمدة التي يتحقق من خلالها مصطلح الصلابة النفسية.

- **المحور الأول: قوة المعتقد.**
- **المحور الثاني: الاستقلال.**
- **المحور الثالث: الصمود أمام الشدائد.**

بإلقائنا الضوء على هذه المحاور الثلاثة نستكشف من خلالها الإعجاز النفسي في القرآن والسنة، الذي يشير إلى أن كلام الله وكلام رسوله ﷺ مليء بالإعجاز، الذي أكدته كل الحقائق النفسية التي قال بها علماء النفس.

المحور الأول: قوة المعتقد:

إن من المبادئ الأساسية في علم النفس معرفة أن قوة العقيدة هي أساس قوة الشخصية، فإذا كان الفرد في حركاته وسكناته وكلامه وأفعاله يتحرك وفقًا لعقيدة ثابتة راسخة؛ فإن هذه العقيدة تدفعه إلى تخطي الحواجز والصعوبات، وصولًا إلى الهدف، أمّا من كانت عقيدته هشة وضعيفة وغير مستقيمة؛ أتت أفعالها متضاربة وغير مكتملة، ولا يستطيع الفرد في هذه الحالة أن يحقق لنفسه قوة أو ثباتًا أمام صعوبات الحياة، وفي ذلك يقول الله تَعالَى في قرآنه:

﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ ﴾ [الأنعام: ١٦٢]

﴿ إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لِأَنفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ﴾ [الإسراء].

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ [التوبة: ١٠٥].

﴿ مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾ ﴾ [ق: ١٨].

فإن علم الإنسان من أمر نفسه وأمر دنياه ما تشير إليه هذه الآيات، أفلا يكون ذلك حافزًا له على المضي فوق كل الصعوبات، وصولًا إلى الغاية المنشودة من وجوده في الحياة، وبذلك تقوى نفسه بالله، فيتمتع بالصلابة النفسية ويهون في نظره كل كرب.

المحور الثاني: الاستقلال:

لا يستطيع الإنسان تحقيق معنى الصلابة النفسية وقوة الشخصية إلا إذا تمتع بسِمَة الاستقلال، فبالاستقلال تظهر مكانة المرء وقدراته، وتظهر أفكاره ويظهر إبداعه، أما إذا رضي الإنسان لنفسه أن يكون تابعًا لإرادة الآخرين، إذا فعل الناس فعل، وإذا تكلم الناس تكلم، وإذا سكت الناس سكت، فإن مثل هذا الإنسان بعيد عن مسار الفلاح، ولن يحقق لنفسه تميزًا، ولن يشق لنفسه طريقًا، فلا هو أهل لقوة الشخصية ولا هو أهل للصلابة النفسية. صفة الاستقلال صفة مركزية في كيان الشخصية الإنسانية، ولذلك علينا أن نربي أولادنا على هذه الصفة منذ بداية العمر، ولا نعاقب الطفل لمجرد أنه يخالفنا الرأي، بل نشجعه على التميز والاستقلال ونحاوره لإقناعه بالرأي السليم، ولا نجبره عليه جبرًا؛ فنكون قد قضينا على دافع الاستقلال بداخله. دافع الاستقلال هو الدافع المحوري المشكل لقوة وصلابة النفس في صراعاتها أمام تقلبات الدهر.

وفي هذه القضية يتجلى الإعجاز النفسي في كلام رسول الله ﷺ حيث حثَّ في حديثة الشريف على تنمية دافع الاستقلال داخل نفوسنا فقال: «لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسنَّا وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطِّنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا»[1].

فإننا إذا أخذنا بنص حديث رسول الله ﷺ وأصبح الفرد يتمتع باستقلال الفكر والرأي، فبذلك نحقق لأنفسنا معنى الصلابة النفسية.

---

(١) رواه الترمذي.

المحور الثالث: الصمود أمام الشدائد:

يقول الله تعالى في قرآنه: ﴿ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ ﴾ [آل عمران: ١٤٠]؛ فالإنسان لا تسير حياته على منوال واحد وعلى خط مستقيم، بل إن الأيام دول، والدهر متقلب بأحواله، وأمام تقلبات الدهر لا بد للمرء من نفس تتميز بالصلابة والقوة، حتى لا تعصف به الرياح ولا تزلزله النوازل ولا تهدمه الخطوب، وإن نوازل الدهر وخطوبه لها ألوان وأصناف وأشكال، ومنها عزيز يَذِل، وحبيب يُفْقَد، وملك يفوت، وولد يموت، ومال يضيع، ومرض شنيع، وغدر صديق، وأرض تضيق، وفوات النعيم، وشماتة اللئيم، وغير ذلك من النوائب والمصائب، وعلى صاحب الإرادة والصلابة أن يحصن نفسه ويقيها من تقلبات الأيام، فحال الأيام المتقلب لا نملك له رادًّا ولا لجامًا، ولكننا نستطيع أن نبني صلابتنا لتحمل ضربات الدهر وصفعاته، وهنا نذكر الكلام المعجز الذي يرشدنا إلى النجاة من كل هذه النوائب والنوازل، فيقول الله تعالى في قرآنه: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾ ﴾ [آل عمران: ٢٠٠]

وكذلك في قوله: ﴿ وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾ ﴾ [سورة العصر]

والله ﷻ يعلمنا كيفية الصبر في قوله: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾ [البقرة: ١٥٥، ١٥٦]، وكذلك يغذي الله نفوسنا بالقوة والصبر عندما يخبرنا عن جزاء الصابرين في قوله:

﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [الزمر: ١٠].

وإذا نظرنا في سنة نبينا محمد ﷺ، نجد كذلك إعجاز كلامه في إرشاد النفس نحو طريق القوة والصلابة أمام الخطوب، حيث يقول ﷺ: «عجبًا لأمر المؤمن؛ إن أمره

كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له »[1]، ويؤدي المعنى نفسه قول صاحب رسول الله وابن عمه، الإمام علي بن أبي طالب - رضي الله عنه وكرم الله وجهه؛ حيث يقول: «الدهر يومان، يوم لك ويوم عليك؛ فإذا كان الذي لك فلا تبطر، وإذا كان الذي عليك فاصبر».

وكذلك نرى من أمر رسول الله ﷺ، فقد كان ينادي بلالًا: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها»؛ أي إن وقت اتصال العبد بخالقه هو وقت المدد من الله؛ لتأخذ منه العون والقوة والصلابة. وكذلك من أحاديث رسول الله ﷺ التي تشير إلى حماية النفس من وطأة الصدمات، ما أشار إليه - عليه الصلاة والسلام - من تقلب الزمان بحال من نحبهم ومع تغير حالهم، فإن الإنسان يصابُ بالصدمة التي ينكسر تحت وطأتها، فأرشدنا رسول الله ﷺ في كلامه الوقائي حيث قال: «أحبب حبيبك هونًا ما؛ عسى أن يكون بغيضك يومًا ما، وأبغض بغيضك هونًا ما؛ عسى أن يكون حبيبك يومًا ما»[2].

وبذلك فإننا إذا أخذنا من هدي كلام الله، وكلام رسوله ﷺ المنهج في حياتنا، نكون قد أخذنا العون على كل خطوب الحياة ومصائبها، فتهون عند ذلك كل الشدائد، فنحصل معنى الصلابة النفسية التي دعانا إليها رسول الله ﷺ حيث يقول: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»[3]. فبقوة العقيدة، واستقلال الرأي، والصمود أمام الشدائد، نحيا حياتنا بقوة وصلابة؛ لأن الدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة، بل إن الحياة التي نرجوها هي حياة الخلود في الآخرة،

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه الترمذي.

(٣) رواه مسلم.

﴿ وَإِنَّ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ لَهِىَ ٱلْحَيَوَانُ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾ ﴾ [العنكبوت: ٦٤].

وبهذا المعنى تتحقق الصلابة النفسية في نفس المؤمن، وإذا أردنا أن نقدم مثالًا تطبيقيًّا لمعنى الصلابة النفسية، تجدها في أطهر نفس خلقها الله، وهي نفس رسول الله ﷺ، فمن يستعرض سيرة حياته الشريفة الطاهرة يجدها في كل موقف تشهد بصلابته وقوته النفسية والشخصية، ولقد عانى كل ألوان الشدائد والنوازل، فلم يزدد أمامها إلا قوة، فلقد نشأ رسول الله ﷺ يتيم الأبوين، وتنقل مقامه بين بيت جده وبيت عمه ورعى الغنم في صحراء مكة، وعاش حياة الفقر والشظف، وبعد دعوته كان كل الأسى والعذاب، فكان منه كل الصبر على البلاء، فتبدل حال قومه معه، وبعد أن كانوا يصفونه بالصادق الأمين، أصبحوا يصفونه بالكاذب والمجنون والكاهن والساحر، وسبه عمه أمام الناس، وسخر منه الأراذل الرعاع، وبصق كافر في وجهه، ووضعوا على ظهره الأوساخ والقاذورات، ووضعوا الأذى أمام بيته وفي طريقه، ورموه بالحجارة حتى أدمت قدماه، ورحل عن أحب بلاد الله إلى قلبه، وفي المدينة واجه كيد المنافقين ومكرهم، وأحزن نفسه حديث الإفك الذي آذاه في عرضه، وخاض المعارك والحروب لإعلاء كلمة الله، واختار حياة الفقر على حياة الغنى، ومات ودرعه مرهون. كل ذلك وأكثر ورسول الله ﷺ صابر ويحتسب أجره على الله، وبفضل من الله نصح الأمة، وكشف الله به الغمة، وتركنا على المحجة البيضاء ليلها كنهارها. فصلى الله على نبينا الكريم، صاحب النفس الصلبة أمام الشدائد والنوائب، فهو رسول الله، قدوتنا ومعلمنا وقائدنا ومخرجنا من الظلمات إلى النور.

مع بزوغ شمس علم النفس الحديث، وتطوره وظهور فرع علم النفس الإكلينيكي العيادي، وتبلور حقل العلاج النفسي، تم تشخيص الكثير والكثير من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، وتم تصنيف هذه الأمراض، وتمت معرفة الأمراض الخطيرة التي تعصف بالإنسان وتفتك به، ومن الأمراض شديدة الخطورة على الإنسان: مرض الاكتئاب النفسي، وقد توصل المعالجون النفسيون إلى حقيقة أن مرض الاكتئاب يكاد يكون أشد الأمراض النفسية خطورة، نظرًا لما يترتب عليه من آثار مدمرة تصل إلى حد إيذاء الإنسان لنفسه وإلى الانتحار، إذن فعلم النفس قام بتشخيص هذا المرض وتصنيفه في أشد الأمراض شراسة في حياة البشر. وبالطبع نود هنا أن نشير إلى أن مرض الاكتئاب ليس هو إحساس الإنسان بالملل العابر والضيق المؤقت والاختلالات المزاجية التي تنتابنا جميعًا في أوقات متباينة، لكن الاكتئاب النفسي هو المرض الذي يؤثر بطريقة سلبية على طريقة التفكير والتصرف، ويصاب بالاكتئاب الذكور والإناث على حد سواء، والصغار والكبار، ولا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة ولا المستوى المادي، الجميع عرضة للإصابة به.

- **وأعراض الاكتئاب أعراض شديدة الألم، قاسية على النفس؛ فمن أعراضه:**
- الشعور بالإحباط.
- عدم الاستمتاع بمباهج الحياة.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل بشراهة.
- سرعة التعب من أي مجهود.
- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات.

- نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل.
- التفكير في إيذاء النفس والانتحار.

ومرض الاكتئاب له أسباب كثيرة ومتنوعة أجمع عليها المعالجون النفسيون، ولكن نذكر بعض هذه الأسباب النفسية؛ مثل:

- ضعف الإيمان بالقدر.
- عدم الرضا.
- شدة الخجل.
- الشك والوسواس.

وقد بذل القائمون على مجال العلاج النفسي والصحة النفسية الكثير من الجهد والمشقة للتوصل إلى حقيقة هذا المرض الفتاك، ومن ثم معرفة واستنتاج مدى خطورته على المرء الذي يصاب به، ولكننا نقول بملء الفم: إن رسول الله ﷺ قد سبقكم لهذا منذ قرون كثيرة، فأنتم بذلتم الجهد والعناء حتى وصلتم إلى حقيقة أن مرض الاكتئاب من أشد الأمراض النفسية العاصفة باستقرار حياة الفرد، ونحن نجد ذلك في كلام رسولنا الكريم ﷺ إشارة إلى وجود الإعجاز النفسي في السنة النبوية المشرَّفة، حيث قال ﷺ: «تعوَّذوا بالله من جهد البلاء؛ ودرك الشقاء وسوء القضاء؛ وشماتة الأعداء»[1]، وكذلك قوله: «اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك، وتحول عافيتك، وفجأة نقمتك»[2].

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) رواه مسلم.

ولو تأملتم قوله عليه الصلاة والسلام، تجدون الإشارة إلى أن مرض الاكتئاب صنَّفه رسول الله ﷺ بأنه أشد عدو للإنسان، يهدده ويهدد سعادته واستقراره بل ويهدد حياته.

وينبغي الإشارة هنا إلى شيء آخر: هو أن رسول الله ﷺ قد ربى رجالًا أضاءت عقولهم وقلوبهم بنور الله، فأصبحوا مشاعل نور ومصابيح هداية، كما قال عنهم ﷺ: «خير الناس قرني؛ ثم الذين يلونهم»[1].

وعلى هذا، نجد أن نور العلم لدى أصحاب رسول الله ﷺ، يأتي بالإعجاز أيضًا، فها هو سيدنا الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه، يقدم لنا مقولة تثبت ما قاله العلم الحديث عن مرض الاكتئاب، وذلك حين سأل رضي الله عنه عن أشد مخلوق خلقه الله تعالى، فقال: «أشد خلق الله عشرة: الجبال الرواسي، لكن الحديد يقطع الجبال، فالحديد أشد، والنار تصهر الحديد فالنار أشد، والماء يطفئ النار فالماء أشد، والسحاب تحمل الماء فالسحاب أشد، والهواء يحرك السحاب فالهواء أشد، وابن آدم يغلب الهواء فابن آدم أشد، والسكر يغلب ابن آدم فالسكر أشد، والنوم يغلب السكر فالنوم أشد، والهم يغلب النوم، فالهم هو أشد مخلوق خلقه الله تعالى».

وبهذه المقولة الزاخرة بالعلم الرفيع يتلاقى قول رسول الله ﷺ مع كلام الإمام علي رضي الله عنه، مع ما يقدمه مجال الصحة النفسية والعلاج الإكلينيكي.

إذن ديننا الإسلامي زاخر بكل ألوان الإعجاز، بما في ذلك الإعجاز النفسي.

اللهم صلي على محمد وآله وصحبه أجمعين.

---

(١) متفق عليه.



الإعجاز النفسي في (اقرأ)

ظهر علم النفس الحديث بمنهجه العلمي المتقن في أواخر القرن التاسع عشر، بإنشاء عالم النفس الألماني "فونت" أول معمل لعلم النفس في جامعة (ليبزج) في ألمانيا، ثم بعد ذلك تابع علم النفس مساره وتقدم وارتقى وحقق الأهداف القريبة والبعيدة المرجوة منه، وتعددت الفروع المنبثقة منه، ومن هذه الفروع فرع علم النفس الإكلينيكي (العيادي)، وهو الفرع المنوط به عملية التشخيص والعلاج النفسي للأمراض والاضطرابات السلوكية والنفسية، وحقق مجال العلاج النفسي النجاحات الباهرة في الكثير والكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، وارتقى مجال العلاج النفسي وتقدم حتى انقسم إلى عدة أساليب للعلاج، يستطيع المعالج أن يختار فيما بينها بحسب تشخيصه لحالة مريضه، فيتبنى الأسلوب المناسب لعلاج الحالة التي تم تشخيصها. وبالفعل فإن أساليب العلاج النفسي متعددة ومتنوعة، فمنها العلاج السلوكي، والعلاج الجشطلتي، والعلاج الوجودي وغيرها. لكن هناك أسلوب من أساليب العلاج النفسي هو موضع احترام جميع العاملين في هذا المجال، وهو يكاد يكون أرقى أساليب العلاج النفسي وأقيمها، ذلك هو أسلوب «العلاج المعرفي».

يتحدث العلاج المعرفي عن كيفية تفكير الشخص في نفسه، وفي العالم من حوله، وفي الناس المحيطين به، والعلاج المعرفي يساعد الفرد على تغيير كيفية تفكيره، وهذه التغيرات تساعد على الشعور بشكل أفضل، وذلك على عكس بعض العلاجات الأخرى التي تركز على المشكلات والصعوبات الحالية عوضًا عن التركيز على أسباب المشكلة.

إن العلاج المعرفي يقوم على فكرة أن الأفكار الخاطئة داخل عقل الإنسان تسبب مشاعر غير بهيجة، وفي هذا العلاج يتم تلقين الشخص كيف يعيد تأويل وتفسير المواقف التي حدثت له بأساليب أكثر إيجابية، وفهم الأفكار الكامنة وراء المشاعر يجعل الشخص يستطيع إعادة تفسير المواقف والتصرف بشكل مختلف.

ويتردد في كثير من الأوساط السيكولوجية أن العلاج المعرفي هو علاج المستقبل، وتشير الدراسات إلى أن فاعليته مساوية لفاعلية العلاج الدوائي في أنواع كثيرة من الاضطرابات النفسية، وتكاد تفوق في بعض الأحيان.

إذن أساس ومبدأ العلاج المعرفي هو (تبديل الأفكار السيئة داخل العقل المرتبطة بمشاعر سلبية بأفكار سليمة مرتبطة بمشاعر إيجابية). وإذا أردنا أن نعرف إعجاز كلام الله وكلام رسوله ﷺ في هذا الجانب فلنتأمل القرآن الكريم، إن القرآن هو كلام الله المتعبد بتلاوته إلى يوم القيامة، والقرآن هو منهاج حياة المسلم الذي يرسم له الطريق الصحيح والطريق المستقيم للوصول إلى الله، والقرآن معجزة التحدي لبلاغة العرب وفصاحتهم ونحو ذلك من أسرار هذا الكتاب المعجز، ولكن الوقفة التي نريدها هنا هي: هل من الأمور التي لا تسترعي انتباهنا أن يبدأ هذا القرآن الجليل العظيم بكلمة (اقرأ)؟ وقد تحدث في هذه الكلمة كثير ممن فتح الله عليهم، لمعرفة سر بداية كلام الله على رسوله بهذه الكلمة (اقرأ)، ونحن هنا نقدم ملمحًا مختلفًا؛ وهو أن بداية كلام الله بكلمة (اقرأ) بها من الإعجاز النفسي ما أكده مجال العلاج النفسي باكتشافهم أسلوب العلاج المعرفي، فإن هدف هذا الأسلوب العلاجي هو إعمار العقل بالأفكار البناءة، والأفكار القيمة، والأفكار السليمة، وهل يعمر العقل إلا بنور المعرفة؟ وإن أول سبيل للمعرفة الصائبة هو القراءة، فبالقراءة تضاء العقول وتصفو

السرائر، فيبنى داخل الإنسان سد منيع أمام الاضطرابات والاختلالات التي قد تعتري الفرد غير القارئ، وذلك المعنى يؤكده الله تعالى في آية أخرى على نفس الإعجاز، في قوله تعالى: ﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ [الزمر: ٩].

وكذلك إذا بحثنا في سنة نبينا الكريم محمد ﷺ عن هذا الإعجاز النفسي المتعلق بكلمة (اقرأ)، وارتباطها بمجال العلاج المعرفي في علم النفس الحديث، تجده في قول رسول الله ﷺ: «من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدين»[1].

وهذه حكمة رسول الله ﷺ، إن عقل الإنسان إن لم يملأ بالكلام الرشيد والمبادئ الواضحة والأفكار المنيرة حل مكانها الجهل والخرافة والانحراف. إذن عند إدراكنا لعمق معنى بداية القرآن بكلمة اقرأ، وكذلك إدراكنا لقول رسول الله ﷺ وحثه لنا على أن نعمر العقل والنفس بالعلم النافع، تتحقق لنا النجاة من الاختلالات والاضطرابات، فعند استقامة العقل والفكر يستقيم الشعور الداخلي للإنسان، وبالتالى يأتي سلوك الفرد سويًا مستقيمًا. هذا ما أثبته علم النفس الحديث في مجاله العلاجي.

(١) متفق عليه.

الصلاة رأس العلاج النفسي

قال رسول الله ﷺ: «وجُعلت قرة عيني في الصلاة»[1]. لقد شرع الله ﷻ عبادة الصلاة، وجعلها عمود الدين الإسلامي، لمداومة الاتصال بين العبد وربه، فبهذه العبادة العظيمة يستقيم أمر الدين عند الفرد، وكما أشار رسول الله ﷺ في أحاديثه، أن العبد أول ما يُسأل، يُسأل عن الصلاة، فإذا صلُحت صلح باقي عمله، وإذا فسدت فسد باقي عمله، إذن الحكمة الواقفة خلف فريضة الصلاة حكمة بالغة وجليلة، ومن الدلائل على عظمة هذه الفريضة أن الله لم يشرعها بوحي ينزل من السماء إلى الأرض، بل إن رسول الله ﷺ صعد في رحلته في المعراج من الأرض إلى السماء، واستقبل الأمر من الله بفرضية الصلاة، وهو أمام عرش الله، وفي هذا المعنى الكثير من العبر والمعاني.

إن الله خلق الإنسان خليفة في الأرض، غير إن الإنسان إذا استغنى ببقائه في الأرض عن احتياجه لرب السموات والأرض ضلَّت نفسه، وتاهت حياته، وتشتت شمله، وملأه الخوف والقلق والفزع والاضطراب، لذلك شرع الله الصلاة ليكون العبد على مداومة اتصال مع خالقه ﷻ، يستمد منه العون والقوة والصبر على مشاق الحياة وكدرها وتعبها.

وقد اجتهد الكثير من المفكرين في معرفة فوائد الصلاة الروحية والجسدية والصحية وغيرها. ولكننا نشير في هذا المقام إلى ما تعكسه الصلاة داخل النفس من إشراقات وفيوضات هي بمثابة العلاج النفسي لكل اضطرابات الإنسان وأمراضه النفسية. وسنرى من خلال هذا الموضوع أدلة الإعجاز النفسي في القرآن والسنة، التي تشير إلى أن أعلى علاج للنفس البشرية مما يصيبها من أمراض هو «الصلاة».

لقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الصلاة الخاشعة تساعد على تهدئة النفس وإزالة التوتر، وذلك بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها، ومن المعلوم أن

---

(١) رواه النسائي.

هذا التغيير الحركي يحدث استرخاءً فسيولوجيًا في الجسم، وثبت علميًا أن الصلاة لها تأثير مباشر على الجهاز العصبي، فهي تهدئ من ثورته، وتحافظ على اتزانه، وتعتبر علاجًا ناجحًا للأرق الناتج عن الاضطراب النفسي.

وما يثبت الإعجاز النفسي في فريضة الصلاة أن الدكتور (إليكسيس كارليل) الحائز على جائزة نوبل في الطب يقول عن الصلاة: إنها أعظم مُولِّدٍ للنشاط عُرِفَ إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرًا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تمامًا من عللهم.

ومن الإعجاز النفسي في الصلاة أنها بالفعل تعالج الكثير من الاضطرابات النفسية والاختلالات السلوكية ومن ذلك:

الصلاة تساعد الفرد على مواجهة الضغوط المسببة للمشقة النفسية، وذلك من خلال ما تعكسه داخل الفرد من القوة الروحانية المستمدة من الخالق - جل علاه، وفي ذلك يقول الله تعالى:

﴿ وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ [البقرة: ٤٥].

والصلاة تساعد الفرد على التخلص من مشاعر الحزن ومشاعر الخوف، تلك المشاعر التي كلما زادت وطأتها ألقت بالفرد في نيران الآم مرض الاكتئاب، فإذا دخل الإنسان في الصلاة ألقى بكل همومه وأحزانه بين يدي خالقه؛ فترتاح نفسه مما تعانيه، وفي ذلك قول الله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُاْ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾ ﴾ [البقرة: ٢٧٧]، وفي ذلك أيضًا قال رسول الله ﷺ لبلال: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها».

والصلاة تملأ النفس بالطمأنينة؛ مما يقلل من تملك الوسواس والشكوك والأوهام للنفس البشرية، وبالطمأنينة تتحول المشاعر السلبية الهدامة إلى مشاعر إيجابية بنّاءة، إذن فالصلاة مقترنة بالطمأنينة، وفي ذلك قول الله تعالى:

﴿ فَإِذَا ٱطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ ﴾ [النساء: ١٠٣].

الصلاة تساعد على إيجابية الفرد في حياته واجتيازه صعوبات المعيشة وصولًا إلى الإنجاز وتحقيق الهدف، وبالتالي تحصيل معنى السعادة، وفي ذلك قول الله تعالى:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾ ﴾ [المؤمنون: ١، ٢].

ومن الإعجاز النفسي للصلاة أيضًا أنها تعالج مرضًا نفسيًّا يعتبر من أكثر الأمراض النفسية انتشارًا بين البشر، وهو كذلك من أكثرها إزعاجًا لحياة الإنسان، ذلك هو مرض (الهلع)، ولقد ظهر مصطلح اضطراب الهلع ونوبات الهلع في مراجع الطب النفسي الحديث مؤخرًا، لوصف حالة مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس في مختلف الأعمار، وهي حالة تتميز بتفاعل القلق والحزن مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر، وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة. وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع ١٢٪ من الناس في مختلف الأعمار، ويعني ذلك وجود ملايين المرضى يعانون من هذا الاضطراب النفسي.

هذا المرض المزعج قد جعل الله ﷻ علاجه في إقامة الصلاة، ولنتأمل معًا هذا الإعجاز النفسي في هذه العبادة، لقد اتفق المعالجون النفسيون أن علاج مرض الهلع يتم من خلال ثلاث تقنيات علاجية وهي:

- العلاج المعرفي.
- الاسترخاء.
- تدريب التنفس.

وإذا نظرنا إلى إعجاز الله ﷻ نجد أن الصلاة تتوافر فيها هذه التقنيات العلاجية الثلاث، فالعلاج المعرفي يعني أن تسكن داخل العقل الأفكار الصحيحة عوضًا عن الأفكار الخاطئة السلبية، وذلك يوجد في الصلاة، لأنك أثناء إقامة شعائرها يفكر عقلك في عظمة الخالق وفي رضاه أثناء تأدية طاعته، وفي أَمَلِك لدخول الجنة

واستعاذتك من دخول النار، وهذه هي أكثر الأفكار إيجابية وصحة. كذلك إذا نظرنا إلى التقنية الثانية وهي الاسترخاء تجدها في الصلاة، وذلك لأن انتظام الجسد في وقوفه أمام الله دون حركات فجائية أو غير منظمة، وتتبع الحركات بإيقاع ثابت في كل ركعة يجعل الأعضاء في حالة من الاسترخاء الفسيولوجي، وأما التقنية الثالثة وهي تدريب التنفس فنجدها واضحة أثناء الصلاة، وذلك أثناء انتظام حركة التنفس مع آيات الله المقروءة، وكذلك أثناء التسبيح في الركوع والسجود. وبهذا تحققت التقنيات الثلاث أثناء الصلاة، عند ذلك لا وجود لمرض الهلع في نفس المصلين، لأنهم داووا أنفسهم بطاعة الله واستجابتهم لأمر الله بإقامة الصلاة. وهنا تجد منتهى الإعجاز النفسي في كلام الله، عندما ذكر مرض الهلع باسمه وذكر علاجه في أمر الصلاة في الآية الكريمة القائلة: ﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [المعارج: ١٩ - ٢٣].

ومن الأمور التي نود الإشارة إليها في هذا المقام، أن البشرية منذ بدايتها وهي تحاول التخلص من قيود أمراض النفس وعللها وهي في ذلك سلكت كل سبيل، وطرقت كل باب في محاولة لإيجاد علاج للنفس مما يصيبها من الآم وأوجاع وأسقام، ومن الأمور التي اعتقدت البشرية أنها هي العلاج الرئيس لكل هموم النفس وأسقامها «فلسفة اليوجا».

علم اليوجا هو علم منبثق من المعرفة الهندية القديمة، وهو يعني الاتحاد بين الجسم والعقل والاتصال بالإله.

ومن مزايا فلسفة اليوجا؛ أنها تمارس من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية، بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة التنفس، وقد صممت تمارين اليوجا لتدريب الجسد والعقل على التركيز والتأمل،

وبالممارسة اليومية المنتظمة لنظام اليوجا يحصل الفرد على عقل صاف وواع، وذاكرة قوية، وجسم صحي.

وبعد هذا العرض لفلسفة اليوجا ألا تلحظون التشابه العجيب بين طريقة ممارسة هذه الرياضة الجسدية وبين فريضة الصلاة؛ التي شرعها الله- تعالى- من فوق سبع سماوات، لكننا نقول: إن أوامر ربنا وعبادته أعلى وأقيم وأشمل وأنفع مما توصلت إليه العقول الثقافية الهندية في فن اليوجا، إن فريضة الصلاة بما تحويه من المنافع والفوائد الروحية والجسمية والنفسية بها من الأسرار والحكم ما الله به عليم لخير حياة البشر، ومن الأمور العجيبة في هذا الجانب أن علماء اليوجا قد حددوا تمارينها لمن يمارسها بمعدل خمس تمارين يوميًّا، ألا يدل ذلك على إعجاز الله في معالجة النفس البشرية: ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١٤﴾ ﴾ [الملك: ١٤].

وكذلك من الأسرار العظيمة في عبادة الصلاة أنها تقضي على اعوجاج السلوك وانحرافه، وتساعد على تهذيب الأخلاق وضبط التصرفات والأفعال؛ فترقى بسلوكيات الفرد إلى مستوى من الانضباط والتحكم، وتجعل الفرد قادرًا على إدارة حياته بشكل يترفع فيه عن الانحراف، وفي ذلك قول الله -تعالى-:

﴿ إِنَّ الصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

إذن الصلاة لها من المنافع على النفس البشرية ما يجعلها ترقى ويرقى صاحبها وينال سعادة الدارين الدنيا والآخرة، وفيم العجب فلو أن صنعة تعرض على صانعها خمس مرات في اليوم هل يبقى بها عطب أو يعتريها خلل؟ فنحن صنعة الله نقف بين يدي الله فيداوينا بدوائه ويشفينا بشفائه، فهنيئًا للمصلين.



من الطبيعي أن يكون لكل علمٍ موضوع خاص به، يميزه عن بقية العلوم وبقية أصناف المعرفة، فإننا نرى مثلًا أن علم الفلك يهتم بدراسة عالم الكواكب والنجوم، وعلم الجيولوجيا يهتم بدراسة باطن الأرض وما بها من أسرار، وكذلك علم الفيزياء يهتم بدراسة الطبيعة وما بها من معادن ومواد وتحليلها، وبالمثل نجد أن علم النفس له موضوع يهتم بدراسته يميزه عن العلوم الأخرى، فإن موضوع علم النفس هو دراسة الشخصية الإنسانية، وفهم السلوك الإنساني، والتنبؤ به، والتحكم فيه على أسس منهجية مقننة ومضبوطة، وعندما طالعنا علم النفس في بداية ظهوره تعددت فيه المدارس العلمية، وأصبح لكل مدرسة اتجاه خاص بها في محاولة تفسير الشخصية الإنسانية، وكانت هناك وجهتان رئيستان في علم النفس، الوجهة الأولى كانت ترى أن حقيقة الشخصية الإنسانية تكمن في الشعور الداخلي للفرد، والوجهة الأخرى كانت ترى أن حقيقة الشخصية الإنسانية تبدو على سلوك الفرد الظاهر الواضح والملحوظ.

وفي ظل الصراع بين المنحيين يطالعنا منحى ثالث يختلف تمامًا عن المنحيين السابقين، ويقود هذا المنحى عالم النفس (فرويد) الذي أتى بشيء مختلف ومميز، فزعم أن حقيقة شخصية الإنسان لا هي توجد في الشعور، ولا هي توجد في السلوك الظاهر، وإنما تكمن حقيقة الشخصية الإنسانية في جانب (اللاشعور) أو (اللاوعي) أو (العقل الباطن)، وهذه المسميات الثلاثة تعبر عن المعنى نفسه. وهنا يوضح فرويد مراده من هذا المصطلح العجيب والغريب وقت ظهوره في مجال علم النفس بأنه يقصد من (العقل الباطن) أنه جزء داخل شخصية الإنسان، به من الرغبات والملذات والشهوات والأفكار المكبوتة التي قد تظهر من وقت لآخر فتحرك شخصية الإنسان دون تحكم من العقل الواعي، وبهذا قد يصدر من الشخص فعل أو سلوك لا يتسق

مع الحال المعروف عنه، فيتم تفسير ذلك بأن العقل الباطن كان قد اختزن شيئًا ما في مرحلة معينة من العمر ثم صدر هذا الفعل عن هذا الفرد دون أن يدري كيف فعل هذا أو لماذا فعل هذا، وبالطبع الفرد في هذه الحال لا يستطيع أن يتفهم نفسه، وأن يتفهم مصدر هذه الأفعال التي تصدر عنه، وذلك لأن المتحكم في شخصية الإنسان في هذا الوقت هو العقل الباطن وليس العقل الواعي الإرادي، كما يزعم فرويد.

إذن خلاصة ما يقدمه لنا فرويد في إشاراته للعقل الباطن؛ أن الإنسان ليس بصيرًا بكل ما يحدث له من أمور؛ وليس مالكًا لزمام أمره في كل الأحوال، بل إنه لا يملك إرادة تدفع ما ينتابه من ظهور لبعض الدوافع والغرائز في غير وقتها، لأن العقل الواعي في هذه الأوقات قد توارى وسيطر على الفرد عقلة الباطن، فأصبح الفرد يتحرك على غير وعي وغير شعور وغير إرادة وغير بصيرة، فهو في هذه الحال ينقاد وراء قوة خفية تحركه وتوجهه لا يملك لها رادًّا ولا دافعًا.

إننا إذا أخذنا بما يقول به فرويد وآمنًا بدعواه؛ نكون قد وصلنا إلى أمرين: الأول أن الإنسان في بعض الحالات والمواقف لا يكون مدركًا لما يقوم به من أفعال، لأن عقله الواعي مستور.

والأمر الثاني وهو نتيجة للأمر الأول، أن الإنسان إذا انتابته هذه الحالات الخارجة عن سيطرة عقله الواعي ووقعت تحت قوة العقل الباطن يصبح غير مسؤول عن أفعاله، ولا يحق لأحد أن يحاسبه عليها، فكيف يحاسبه أحد على فعله والشخص نفسه لا يدركه ولا يعلم لماذا قام به؟!

ومن هنا دعونا نأخذ ما جاء به فرويد عن العقل الباطن ونضعه في ميزان الإسلام، هل يوجد في ديننا ما يبرر الإنسان فعله للخطيئة أو الذنب بحجة أن عقله الباطن قد نشط في هذا الوقت فطمس بصيرة العقل الواعي؟ هل في ديننا ما يبرر

للإنسان أفعاله السيئة في حق نفسه وحق الآخرين فيرفع عنه القلم لأن غرائز اللاشعور توجهه وهو لا يدري من أمرها شيئًا؟

إن ما جاء به فرويد لا يستقيم مع أوامر ديننا الحنيف، فالله ﷻ خلقنا وأمرنا بأوامر ونهانا بنواهي يلتزم بها كل مسلم عاقل بالغ، فالاستثناء في هذه المسائل لمن لم يبلغ الحلم والشخص المجنون الفاقد لعقله تمامًا، وبالتالي فهو فاقد القدرة على التمييز بين الاختيارات والبدائل، أما أن تأخذ الأمر بهذه الاستهانة التي يدعيها فرويد فهو أمر غير مقبول، وبذلك فنحن معشر المسلمين لا نقول بما يقوله فرويد عن العقل الباطن واللاشعور، بل إننا محاسبون ومسؤولون عن كل كبيرة وصغيرة، ولعل الله أن يتغمدنا برحمته فلا نهلك، إذن هذه الأفكار لا يقبلها عقل المسلم ولا يرتضيها قلبه، فإن مثل هذه الأفكار تجعل كل فرد يسول لنفسه فعل الذنب ثم يتبرأ منه ويلقي عن كاهله مسؤولية القيام به بحجة أنه تحت تأثير العقل الباطن، فإذا استطعت أن تكذب على نفسك وعلى الناس، فكيف تستطيع ذلك أمام الله عند سؤاله لك؟ ونحن إذا أردنا أن نرد على ما زعم به فرويد فلن نجد أقوى وأبلغ من كلام الله في قرآنه، الذي يدك ما جاء به فرويد دكًّا، ويبطل حجته، وتأمل في هذه الآيات القرآنية تجد أن الله يقذف بالحق على الباطل فيدمغه فإذا هو زاهق، يقول الله -تعالى- في قرآنه:

﴿ مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾ ﴾ [ق: ١٨]،

ويقول تعالى: ﴿ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴾ [الإسراء: ٣٦]،

ويقول تعالى:

﴿ قَدْ جَاءَكُم بَصَائِرُ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا ۚ وَمَا أَنَا عَلَيْكُم بِحَفِيظٍ ﴿١٠٤﴾ ﴾ [الأنعام: ١٠٤]،

ويقول تعالى: ﴿ بَلِ الْإِنسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ﴿١٥﴾ ﴾ [القيامة: ١٤، ١٥]

ويقول تعالى:

﴿ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُۥ ۝٨ ﴾
[الزلزلة: ٧، ٨]،

وبعد ذكر هذه الآيات المعجزة من كلام الله -تعالى-؛ هل ترون أثرًا لدعوى فرويد عن العقل الباطن؟ وهل تسمعون له صوتًا؟

﴿ هَلْ تُحِسُّ مِنْهُم مِّنْ أَحَدٍ أَوْ تَسْمَعُ لَهُمْ رِكْزًۢا ۝٩٨ ﴾ [مريم: ٩٨].

نظرة رحيمة

إن من المجالات الأساسية والفروع الرئيسة التي انشقت من علم النفس الحديث، مجال «علم النفس الجنائي»، وهو الفرع الذي يهتم بدراسة عالم الجريمة من الزاوية النفسية، فليس هناك شك أن ظاهرة الجريمة والمخالفة من أخطر الظواهر الاجتماعية التي تهدد الكيان البشري في أمنه واستقراره، فتمخض عن هذا الأمر علم الإجرام، ويتم تعريف علم الإجرام في مجال علم النفس بأنه: «ذلك الفرع من العلوم الجنائية الذي يبحث في الجريمة، باعتبارها ظاهرة في حياة الفرد وحياة المجتمع، وذلك من أجل تحديد وتفسير العوامل المسببة لها».

ولقد تزعَّم هذا العلم الطبيب الإيطالي «لومبروزو»، الذي يعتبر مؤسس علم «الأنثروبولوجيا الجنائية»، وهو رائد تفسير السلوك الإجرامي في العالم. إلا أن الطبيب العالم قدم نظرية حول تفسير شخصية المجرم في كتابه «الرجل المجرم»، وهي نظرية في غاية العجب، وسنقف مع هذه النظرية لنحللها ونرى ما لها وما عليها.

لقد توصل «لومبروزو» في نظريته إلى أن المجرم إنسان بدائي، يتميز بملامح خاصة توافرت فيه عن طريق الوراثة، وأنه مطبوع على الإجرام، ومما أكد فكرة (الإنسان المجرم) عند لومبروزو أنه عندما قام بتشريح جثث المجرمين وجد فراغًا في آخر الجبهة، يشبه الذي يوجد عند القردة، ما جعله يؤمن بأن المجرم إنسان بدائي، ولقد اعتبر الكثير من النقاد هذا الأمر تأثُّرًا واضحًا بنظرية التطور عند (داروين)، ومما أشار إليه لومبروزو أيضًا؛ أن السبب الأساسي للسلوك الإجرامي أنه يرجع إلى ما سمَّاه بالاندفاع الخلقي، الذي يكون متأصِّلًا في تكوين المجرمين، فيولدون به، وبالتالي يصعب على الظروف البيئية مهما كانت أن تغير من هذا القدر الذي لا خلاص منه.

ولقد توصل «لومبروزو» إلى مجموعة من الصفات في الإنسان المجرم تشبه صفات الحيوانات البدائية، التي تعود للإنسان غير المتطور، وقال إن توافر خمس صفات أو أكثر من هذه السمات الجسدية يجعل الفرد خاضعًا للنمط الإجرامي التام، وإذا توافر لديه ثلاث صفات يكون من النمط الإجرامي الناقص، وإذا قلّت هذه الصفات عن ثلاث فليس من الضروري اعتباره مجرمًا، وهذه الصفات عددها (٢١) صفة نذكر منها:

- طول أو قصر غير اعتيادي.
- رأس صغيرة ووجه كبير.
- جبهة صغيرة ومنحدرة.
- بثور في الجبهة والوجه.
- وجه عميق التجاويف.
- آذان كبيرة ناتئة.
- عظام جبهة عالية.
- شفاه ممتلئة مع كون الشفة العليا أنحف.
- أذرع طويلة.
- حواجب غزيرة تميل للالتقاء فوق الأنف.

إذن خلاصة ما يراه «لومبروزو» إن الإنسان مجرم، ولد مجرمًا بتركيبته البيولوجية وشفرته الوراثية، فالانحراف يتحرك في دمه وأعضائه، وهذه التركيبة البيولوجية تنعكس على ملامح وجهه، فنحن نستطيع بما ذكره لنا «لومبروزو» من صفات أن نميز بين المجرم والشريف وبين المنحرف السوي بنظرة فاحصة لملامحه، وهيئته الجسدية.

وبذلك فالمجرم لم يختر لنفسه الإجرام؛ بل إنه مجبرٌ على ذلك جبرًا، فالإنسان لا يستطيع أن يغير ما جبل عليه من طبيعة وراثية وبيولوجية.

وعلى هذا، وبعد أن عرضنا هذه النظرية العجيبة، التي مع الأسف وجدت لها أنصارًا، لا بد أن نقف وقفة صدق وعدل أمام هذه النظرية لنحق الحق ونبطل الباطل.

إن هذه النظرة التي نظرها «لومبروزو» للشخص المجرم نظرة خالية تمامًا من الرحمة، بل هي في منتهى القسوة، وليس الأمر قاصرًا على هذا، بل إنها نظرة في منتهى الجهل والضلال، فما يراه بحق المجرم لا يقبله عاقل منصف، بل إني أرى أن كل من يؤمن بهذه النظرية ويؤيدها إنما يفعل ذلك لعلة في نفسه وانحراف في شخصه، ووجد في هذه النظرية المبرر لانحرافه وإجرامه، فرفع عن كاهله مسؤولية الأفعال، وطرح عن عنقه استحقاقه للعقاب، إننا إذا عرضنا هذه النظرية الذميمة على ما جاء به الله وما جاء به رسوله الكريم ﷺ، لظهر لنا أن هذا الفكر الضال لا يمت للعلم بصلة، بل إن هذه الأفكار كالبقع المشينة في ثوب علم النفس الناصع النزيه.

يزعم «لومبروزو» أن انحراف المجرم لا يتأتى باختياره، بل إن شفرته الوراثية وطبيعته البيولوجية تدفعه دفعًا لهذا، وكيف يزعم ذلك فيلغي حرية اختياره الفعل التي أقرها ديننا الحنيف، فيقول الله تعالى:

﴿ مَّنْ عَمِلَ صَٰلِحًا فَلِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَنْ أَسَآءَ فَعَلَيْهَا ۗ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّٰمٍ لِّلْعَبِيدِ ﴿٤٦﴾ ﴾ [فصلت: ٤٦].

ويقول تعالى: ﴿ فَمَن شَآءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَآءَ فَلْيَكْفُرْ ﴾ [الكهف: ٢٩].

ويقول تعالى: ﴿ بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُۥ ﴿١٥﴾ ﴾ [القيامة: ١٤، ١٥].

يزعم «لومبروزو» أن المجرم كتب عليه الانحراف، فهو يولد به ويموت عليه، كيف يزعم ذلك ونحن نعلم أن صحابة رسول الله ﷺ كانوا في البدء كفارًا يعبدون

الأوثان ويشربون الخمور بنهم، وكانوا في ظلمات الجاهلية حتى أشرقت قلوبهم بنور الإسلام؛ فتبدل حالهم وحسنت أخلاقهم وارتقت طبائعهم فصاروا أسياد الدنيا، وهم أفضل الخلق بعد الأنبياء والرسل، ألم يكن عمر بن الخطاب في الجاهلية شديد البطش بالمسلمين الضعفاء؟

حتى قالوا إنه يعادل بل يفوق أبا جهل في قسوته وعصفه بالمسلمين، وكان شاربًا نهمًا للخمر، ووأد بنتًا له، ثم بعد إسلامه تبدل حاله، حتى قال عنه رسول الله ﷺ: «لو كان نبي بعدي لكان عمر بن الخطاب»[1].

فكيف يستطيع «لومبروزو» تفسير هذا التحول المحوري في الشخصية؟ وأين تذهب نظريته عن الشفرة الوراثية للمنحرف؟

يزعم «لومبروزو» أن الانحراف قدر محتوم على المجرمين لا خلاص منه ولا دواء، فكيف يزعم ذلك؟ إنه بهذا الادعاء الواهي يغلق باب التوبة والإصلاح أمام من يرغب في تغيير أفعاله، وإصلاح ذاته، كيف يغلق باب الرجوع إلى الله؟ وقد فتحه الله على مصراعيه في قوله تعالى: ﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ [الزمر: ٥٣]

ويقول تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِۦ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَآءُ ﴾ [النساء: ٤٨].

يزعم «لومبروزو» أن الإنسان ليس له إرادة في تبديل حاله إذا قدر له أن تكون طبيعته طبيعة إجرامية تتحرك في دمائه، كيف يزعم ذلك والله ﷻ يقول:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِن تَنصُرُوا۟ ٱللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ﴿٧﴾ ﴾ [محمد: ٧].

---

(١) رواه الطبراني في المعجم الكبير.

يزعم «لومبروزو» أن المجرم تحكمه طبيعته وتوجهه رغم إرادته، كيف يزعم ذلك؟ بل كيف يستقيم هذا الدعاء الباطل مع عدل الله ﷻ في الآخرة؟ فكيف يحكم الله على بعض خلقه أن يصبحوا مجرمين في الدنيا؟ ويفرض ذلك عليهم فرضًا من خلال الجينات الوراثية، ثم يوم القيامة يحاسبهم على أفعالهم ويدخلهم النار، بل إن الله هو العدل، خلق الجنة لمن سعى لها سعيًا، وخلق النار لمن اتبع هواه وبعد عن الصراط المستقيم، يقول تعالى: ﴿ **وَأَنَّ هَٰذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ** ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

يزعم «لومبروزو» أن المجرم له صفات شكلية وملامح ظاهرية بادية عليه تعكس انحرافه الجيني الداخلي، كيف يزعم ذلك ونحن نرى كثيرًا من الصفات التي قد رسمها علامة على انحراف المجرم نراها من صفات المصلحين والأئمة، فما علمنا أن المصلح أو الداعي إلى الله لا بد له من الوسامة الشكلية؛ حتى نعلم عنه صدق إخلاصة وقوة إيمانه. بل إن من الجهل الغاشم أن نربط أعمال القلوب بأوصاف القالب، فكيف يذكر «لومبروزو» صفات المجرم بأنه طويل أو قصير بشكل غير اعتيادي، وأنه صاحب شفاه ممتلئة وغير ذلك من سخافاته؟ ألم يكن عمر بن الخطاب فاروق الأمة بائن الطول؟ ألم يكن عبد الله بن مسعود الصحابي الجليل بائن القصر؟ ألم يكن بلال الحبشي مؤذن رسول الله ﷺ أسود البشرة، وصاحب شفاه غليظة؟ ألم يكن عمرو بن الجموح المجاهد الكبير أعرج القدم؟ وغير ذلك من الأمثلة كلها شاهدة على بطلان ادعاء هذه النظرية القاتمة، وقد حسم ذلك رسول الله ﷺ في حديثه المعجز الشريف؛ حيث قال: «إن الله لا ينظر إلى صوركم وأموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم»[1].

---

(١) رواه مسلم.

إن نظرة «لومبروزو» للشخص المجرم نظرة قاسية مريرة، تقطع السبيل على كل من أراد إصلاح ذاته والعودة إلى خالقه، أما إسلامنا الحنيف فينظر إلى من انحرف عن الطريق وشرد عن المنهج نظرة رحيمة، تفتح له باب الرجوع وباب الإصلاح، ويكفينا من كل هذا ما جاء في الأثر، أنه عندما أحدثت كل المخلوقات الأرض والجبال والسماوات ثورة ضد الإنسان لتقصيره في جنب الله، فرد الله ﷻ على ثورتهم بكلامه الرحيم؛ حيث قال: «أهل ذكري أهل مجالستي، وأهل طاعتي أهل كرامتي، وأهل شكري أهل زيادتي، وأهل معصيتي لا أقنطهم من رحمتي، إن تابوا فأنا حبيبهم، وإن لم يتوبوا فأنا طبيبهم، أبتليهم بالمصائب، لأطهرهم من المعايب»[١]. هذه نظرة الله لنا (نظرة رحيمة).

---

(٢) جاء في الأثر في حادي الأرواح لابن قيم الجوزية.

الشفاء المكتوب

إن من الحقائق التي أجمع عليها علماء النفس، وخاصة من يعملون في حقل العلاج النفسي والصحة النفسية، أن الاختلاف بين المرضى والأسوياء ليس اختلافًا كيفيًّا، بل هو اختلاف كمي، وهذا يعني أن الفرق بين المريض والسوي ليس فرقًا نوعيًّا يصبح فيه المريض له من الصفات التي تميزه وتجعله يملك نفسًا تختلف عن السوي، أو أن نعتقد أن الشخص السوي يملك من السمات والخصال ما تجعله خلقًا آخر يختلف عن المريض، بل إن الفرق بين السوي والمريض هو اختلاف الكم والدرجة والنسبة، أي إننا جميعًا نملك درجات من الصفات المرضية ولكن بنسب متباينة، فإذا كان الفرد يملك من الإرادة ما يفوق النسبة المتوفرة لديه من الآلام والاضطرابات، عند ذلك لن يتمكن منه المرض، فيحيا بآلامه، ويبدو أمام الآخرين أنه سوي ما به من شيء، ولكن إن انكسرت الإرادة أمام ضغوط الاضطرابات وتحت وطأة الآلام والأوجاع، عند ذلك يضطرب السلوك ويختل التوازن وتظهر المعاناة، فيطلق على هذا الفرد أنه أصبح مريضًا نفسيًّا، ولذلك من الأقوال التي ذكرها المتخصصون في مجال العلاج النفسي: «إن الفرق بيننا وبين المرضى النفسيين أننا ما زلنا متماسكين». إذن، لا يوجد بشر في الحياة بمنأى عن الاضطراب والمرض النفسي، ولو كان عالمًا أو مفكرًا أو فيلسوفًا، بل حتى لو كان معالجًا نفسيًّا، فهذه الحقيقة العلمية الثابتة في علم النفس الإكلينيكي (العيادي) لا مهرب منها ولا مفر، إن الآلام والأوجاع والأسقام تسكن كل فرد منا، وأحيانًا تشتد وأحيانًا أخرى تهدأ حدتها، وكل ما نملكه هو أن نتحلى بالصبر وأن نتحدى بالإرادة، وأن نلوذ بحمى الله، فهو

القادر على حمايتنا من هذا القدر المكتوب علينا، إنه فعال لما يريد، ولا شريك له في حكمه العلي الكبير.

من يعتقد أنه يخلو تمامًا ونهائيًا من كل درجة أو نسبة من الاضطرابات والأزمات النفسية مخطئ كلية، بل إن من يحلم بهذا الأمر ويمني نفسه أنه في يوم ما سيملك السعادة الكاملة والمثالية والمطلقة، يكون قد تمنى مستحيلًا، وأوهم نفسه بما لا سبيل للوصول إليه. إن السعادة المطلقة والمثالية لن تتحقق في هذه الدار الدنيا، بل هي من عطاءات الله في الآخرة في منازل الجنة، في مقعد صدق عند مليك مقتدر، نسأل الله لنا ولكم سكن الجنة، والتلذذ بنعيمها، والتمتع بسعادتها. وبذلك فقد حسم مجال علم النفس الحديث متمثلًا في حقل العلاج النفسي والصحة النفسية، هذه القضية وأعطانا الحقيقة التي لا حياد عنها، وهي أن خلو الفرد الكامل والتام من الاضطرابات والأزمات والآلام والمنغصات الحياتية أمر مستحيل وجوده، ومن المستحيل أيضًا الوصول إليه في حياتنا الدنيا.

وعلى هذا، فعلى الإنسان العاقل المتفهم لحقيقة أمر نفسه وأمر دنياه أن يحيا ويتعايش مع هذا (الشقاء المكتوب)، لأنه قضاء الله فينا وقدره الذي قدره علينا، فالحياة مطبوعة على الكدر، والنفس مخلوطة بالمعاناة ومنسوجة مع الألم وممزوجة بالشقاء، فالعاقل هو من يأخذ هذه الأمور بالصبر والرضا، ويتقبلها بنور الإيمان، ويعلم أن هذه الابتلاءات إنما هي من فضل الله علينا، ولكنه لا يدري، فما من بلاء ينزل على الإنسان وإلا وهو كفارة لخطاياه ورفعة لمنزلته في الجنة، وتنقية للنفس من الأوزار والآثام. فعلينا أن نرضى بحكم الله فينا حتى نعلم حلاوة السعادة الكاملة في الآخرة، فالمؤمن الفطن لا يبيع آخرته من أجل دنياه، بل يبيع الفاني من أجل الباقي،

والعاقل الكيس هو من لبس لباس الرضا والصبر وقاية من ضربات الدهر، واعلم أيها العاقل أنك صبرت أم لم تصبر فقضاء الله نافذ فينا ولا راد لحكمه، وقد قال رسول الله ﷺ في حديثه: «من لم يرض بقضاء الله ولم يؤمن بقدر الله فليلتمس إلهًا غير الله»[1].

وإننا إذ نسوق هذه الحقيقة التي لا زيغ عنها من أمر نفس الإنسان المجبولة على العناء والشقاء، كما طالعنا بذلك علم النفس الحديث، نقول: إن هذه الحقيقة قد علمنا الله إياها في قرآنه، ولم يتركنا في معاناتنا الحياتية بغير هدى، وبذلك فكلام الله له من الإعجاز النفسي ما سبق به علم النفس الحديث في إقراره لحقيقة شقاء نفس الإنسان، فيقول الله تعالى في قرآنه: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾ ﴾ [البلد: ٤]؛ أي تعب ومشقة، ويقول تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ﴿٦﴾ ﴾[الانشقاق: ٦]، ويقول تعالى: ﴿وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا ﴾ [النساء: ٢٨].

وبهذا نجد إعلام الله لنا بحقيقة نفوسنا وحقيقة أمر حياتنا التي لا مفر منها، وذلك حتى نتقبل هذا الأمر بمنطق الإيمان وحال الصبر والرضا واليقين في نعيم الله، الذي وعدنا به في دار الجنة، وهي دار البقاء والخلود الأبدي، وكذلك من أحاديث رسول الله ﷺ التي يذكر لنا فيها أمر الشقاء المكتوب على نفوسنا في صراعنا مع تقلبات الأيام والأحوال، حديث يظهر فيه علم رسولنا الكريم ﷺ بهذه الحقيقة النفسية، حيث يقول ﷺ: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفّر الله بها من خطاياه»[2].

---

(١) المعجم الأوسط للطبراني، قال الألباني: ضعيف.

(٢) رواه الترمذي.

وفي هذا الحديث نجد رسول الله ﷺ يذكر لنا هذه الحقيقة المريرة ممزوجة بحلاوة جزاء الصبر عليها، وهي تكفير الله لذنوبنا ومعاصينا جزاء لما نكابده في هذه الحياة العصيبة، وكذلك من الأحاديث التي أوضح لنا فيها رسول الله ﷺ حقيقة عناء الدنيا ومكابدة مشاقها قوله ﷺ: «الدنيا ملعونة، ملعون ما فيها، إلا ذكر الله وما والاه وعالم ومتعلم»[1].

فيجب أن يؤمن كل إنسان بأن من قضاء الله الذي جرى به القلم منذ أن خلق الله الدنيا أنه لا راحة في الدنيا.

إذن؛ علينا أن نقبل حكم الله فينا وقضاءه النافذ بنفس مؤمنة صابرة راضية، فإن كانت سعادة الدنيا منقوصة غير كاملة فسعادة الآخرة كاملة غير منقوصة، حيث رضا الله ونضرة نعيم الجنة، والتمتع بالنظر إلى وجهه الكريم - جل في علاه.

---

(١) متفق عليه.

المربي الأعظم.. رسول الله

إن من الأدلة التي تشهد على روعة علم النفس وسمو هدفه أنه لا يعتبر علمًا واحدًا محدود المسار والأثر، بل إنه قد تشعب وانبثقت منه عدة فروع متعددة، منها الفروع الأساسية النظرية، ومنها الفروع التطبيقية العملية، فظهر الكثير من الفروع تحت مظلة علم النفس تحمل الهدف نفسه، وهو دراسة الإنسان والبحث عن كل سبيل نصل من خلالها إلى النفع والفائدة التي تدعم كيان النفس البشرية، وتشد أزرها وتقوي دعائمها، ومن الفروع ذات الأثر البالغ التي انشقت من علم النفس الحديث فرع تطبيقي هو «علم النفس التربوي»، وهذا الفرع يهتم بتحقيق كل ما هو إيجابي في عملية تربية الأطفال والشباب، ومن هنا تظهر قيمة هذا الفرع التطبيقي، لأن التربية أساس تكوين الشخصية الإنسانية، وذلك من خلال زرع السمات الإيجابية البناءة ونزع السمات السلبية الهدامة، وذلك منذ العمر المبكر للطفل، فالتربية بمثابة قطرات الندى ونسائم الهواء وإشراقات الشمس التي ترعى النبت الصالح، فيخرج نباته خَضِرًا بإذن الله، ومن أجل أهمية عامل التربية في تكوين المادة الخام لكيان الشخصية الإنسانية، أَوْلى علم النفس اهتمامًا خاصًّا بها، فأنشأ العلماء فرعًا مختصًّا بدراسة هذه العملية؛ ذاك هو علم النفس التربوي، وقد أمدنا علم النفس التربوي بحقيقة، وهي أن كل إنسان ينقسم عمره إلى مراحل محددة علميًّا، وتتميز كل مرحلة بسمات نفسية وعقلية وسلوكية ولغوية واجتماعية تجعلها تختلف عن المرحلة العمرية الأخرى، فإن العامين الأولين من عمر الطفل يطلق عليهما مرحلة الرضاعة، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الطفولة المبكرة، وهي تمتد من عمر سنتين إلى ٦ سنوات، ثم تتبعها مرحلة الطفولة المتأخرة، وهي ما بين عمر ٦ إلى ١٢ سنة، ثم يعقبها مرحلة المراهقة وتكون

بدايتها مرحلة البلوغ، التي غالبًا ما تكون في عمر ١٣ سنة، وتستمر حتى يكمل الشاب عامه العشرين، وبعد سن العشرين يكون الشاب قد رشد، وتمتد مرحلة الرشد من عمر العشرين حتى الأربعين، ثم يعقب ذلك مرحلة الكهولة، ثم الشيخوخة ثم الهرم.

والمتأمل لهذه المراحل التي ذكرناها، يدرك أن سن العشرين هو العامل الفاصل بين مرحلة التربية والمرحلة التي يمكنه فيها الاستقلال بشخصه والاعتماد على ذاته، بل من الممكن في هذه المرحلة أن ينشئ أسرة ويصبح قادرًا على تربية غيره. إذن مراحل العمر ما قبل العشرين هي مراحل يخضع فيها الطفل أو الشاب لعملية التقويم والتنشئة، وذلك لتدعيم ما هو إيجابي والقضاء على ما هو سلبي، أما مراحل العمر ما بعد العشرين فيقل احتياج الفرد لمثل هذه الأمور، فوقتها لا نستطيع أن نقول: إن الفرد في عملية تربية، لكننا نسميها عملية تعلم، لأن الفرد بعد وصوله لمرحلة الرشد أصبح مالكًا لزمام نفسه ويمكنه إدارة الأمور من حوله، ولكن يظل كل فرد منا - مهما بلغ به العمر - في حالة لا تنقطع من التعلم المستمر، وهذا ما يجمع عليه علماء التربية.

وما دمنا قد علمنا أن المرحلة العمرية ما قبل العشرين سنة هي مرحلة التربية، إذن حديثنا عن التربية يتعلق بهذه الفترة العمرية، فلا يجوز أن نستخدم مصطلح التربية بعدما يصل الفرد لسن العشرين.

إن من الحقائق التي يسوقها لنا علماء التربية أن كل مرحلة عمرية ما دون العشرين ينبغي أن يتعامل الأبوان مع الطفل أو الشاب معاملة تختلف عن المرحلة الأخرى، فلو نظرنا للمراحل العمرية التي تسبق سن الرشد لوجدنا أنها ثلاث

مراحل، وهي مرحلة الطفولة المبكرة، ومرحلة الطفولة المتأخرة، ومرحلة المراهقة. ولكل مرحلة من هذه المراحل الثلاث سمات تتميز بها عن غيرها من المراحل، وبذلك لا بد أن يكون لكل مرحلة أسلوب للتربية تختص به، فلا يصح أن يتعامل الأبوان بأسلوب واحد يسير في اتجاه واحد لا يتبدل ولا يتنوع مع مرور السنين مع الابن أو الابنة، بل لا بد للتربية أن تمتاز بالمرونة التي تجعلها تطوع نفسها في كل مرحلة عمرية حسب متطلباتها.

- ولقد أجمع علماء التربية على الحقائق التالية:

الأسلوب الأمثل لتربية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة هو أسلوب الإشباع العاطفي لهذا الطفل، فيحرص الأبوان على أن تكون لهم أوقات يجلسون فيها مع الطفل لمشاركته في ألعابه ومشاركته في ما يسعده، وأن تكون لهما لمسات حانية على طفلهما، فإن السنين الأولى من عمر الطفل إن لم يحدث فيها هذا الإشباع العاطفي الحاني من قبل الوالدين، يظل الطفل بقية عمره مفتقدًا للثقة في النفس والاستقلال والتميز والمبادأة، فيضيع منه الكثير من الصفات الإيجابية في شخصيته، فليس للطفل أي ذنب في أن الأبوين عندهما ضغوط وأعباء ومهام بسبب أزمات المعيشة (يلاحظ هنا أننا تغافلنا عن مرحلة الرضاعة لعدم وصول الطفل لمرحلة الإدراك التي من خلالها يتفاعل مع الأبوين، ولكن ما ينطبق على مرحلة الطفولة المبكرة هو بالأحرى ينطبق على مرحلة الرضاعة، التي تبدو فيها علامات الضعف والبراءة الطفولية).

أما عن مرحلة الطفولة المتأخرة، والتي تبدأ في عمر ٦ سنوات وتستمر حتى سن ١٢ سنة، فقد توصل علماء التربية إلى حقيقة أن هذا السن هي سن تعليم الأخلاق والقيم والمبادئ والعادات والتقاليد حيث إن الطفل في هذه المرحلة بعد إشباعه

عاطفيًا في المرحلة السابقة تتفتح مداركه ويتسع أفقه بحثًا عن تعليم جيد، ونصائح توجهه، وأفكار يسير على هداها، ودعائم صلبة تحكم سلوكه وتضبط تصرفاته، وبذلك تأتي التربية لإرساء هذه الدعائم والأسس.

أما عن دخول الطفل مرحلة المراهقة، وذلك في سن ١٣ سنة، واستمرارها حتى ٢٠ سنة، فإن هذه المرحلة لها من الخصوصية ما لا يتوفر في أية مرحلة أخرى، وذلك بسبب تأثير عملية البلوغ على الطفل، هذه المرحلة تضرب كيان الشخصية بعضه بعضًا كالموج العاتي، فإذا كان أساس التربية في المرحلتين السابقتين سليمًا أتت مرحلة المراهقة بهوادة، واستطاع الأبوان السيطرة على تغيراتها بكل سهولة، وأما إذا كان غير هذا أتت مرحلة المراهقة لتبدل كيان الشخصية، فتأتي على ما هو إيجابي فتدمره، وعلى ما هو سلبي فتدعمه، وتصبح هذه المرحلة بداية الانحراف نحو الطريق المهلك. وترجع خطورة هذه المرحلة إلى ظهور صفة شخصية لدى المراهق تعتبر عائقًا أمام عملية التربية، ألا وهي صفة التمرد، فالمراهق من الصعوبة أمره ونهيه ونصحه، لأنه بدأ يشعر أنه يخرج من حيز الطفولة إلى حيز الشباب، فلا يسمع لأحد بل إنه يتعمد مخالفة الأوامر والنصائح لإثبات ذاته واستقلاله. وبذلك قد أجمع علماء التربية على أن الأسلوب الأمثل للتربية في هذه المرحلة هو أسلوب الصداقة أي صداقة الأبوين مع المراهق، وفتح باب الحوار والنقاش معه، فإن المراهق لن يترك عملًا خاطئًا، ولن يُعَدِّل سلوكًا منحرفًا، إلا إذا نبع هذا من اقتناعه هو، وليس بالأمر والتعنيف كما كان عليه في الطفولة.

فإذا ما وصل الشاب إلى سن رشده وهو العشرين، يستطيع الأبوان عندها أن يسلماه زمام نفسه لإدارة حياته بفكره وإرادته، وبالطبع لن يستطيع الأبوان فعل هذا إلا إذا صحت تربيتهم في المراحل الثلاث الأولى من العمر.

وبعد هذا العرض الذي أوضحنا فيه عملية التربية في مراحل العمر الثلاث الأولى، وما قاله علماء التربية في العصر الحديث، نأتي هنا إلى وقفة إجلال وتعظيم لرسول الله ﷺ، فهو المربي الأعظم، الذي سبق بعلمه كل الدراسات العلمية الحديثة في مجال التربية، وسبق بعلمه الفياض كل جهود علماء النفس التربوي، فيقدم ما عرضناه في أساليب التربية المناسبة لكل مرحلة في حديث شريف، جمع فيه رسول الله بين بلاغة اللفظ وقوة التعبير، وكذلك الإعجاز النفسي الذي سبق به مجال علم النفس التربوي، فيقول ﷺ: «مُروا صبيانكم بالصلاة إذا بلغوا سبعًا، واضربوهم عليها إذا بلغوا عشرًا»[1].

لو نظرنا في هذا الحديث الشريف لوجدنا فيه كل الحقائق العلمية التي أشرنا إليها في مجال التربية، فلقد ذكر رسول الله ﷺ المرحلة الأولى في حياة الطفل وهي الطفولة المبكرة فيجب أن يؤمر الطفل بالصلاة لتعويده عليها، ثم في مرحلة الطفولة المتأخرة يجب أن يجبر على فعل الأشياء الصحيحة؛ حتى لو ضرب عليها، ليدخل في مرحلة المراهقة وقد تم إرساء تلك العادات الصحيحة بداخله.

ومن المأثور قول البعض: (لاعب ولدك سبعًا، وأدبه سبعًا، وصاحبه سبعًا، ثم اجعل حبله على غاربه)، وهو يرشدنا إلى وجوب اتباع أسلوب ملاعبة الطفل ومداعبته في السبع سنين الأولى، وهي مرحلة الطفولة المبكرة، ثم أسلوب التأديب

---

(١) متفق عليه.

وإرساء دعائم الأخلاق في السبع سنين الثانية، وهي مرحلة الطفولة المتأخرة، ثم أسلوب المصاحبة والصداقة في السبع سنين الثالثة، وهي مرحلة المراهقة، ثم يقول في النهاية: «ثم اترك حبله على غاربه»، وهو كناية عن انتهاء مرحلة تربيته بوصوله لسن الرشد، ووجوب أن يمسك الفرد عندها بزمام نفسه حتى يحقق الاستقلال لرأيه وفكره، ولا يكون تابعًا لآراء الآخرين.

(فصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين)

فطرة القلب وهوى النفس

يعتقد البعض خطأ أن تحركات القلب وحديثه هي بعينها نزعات النفس وهواها، فيخلط بين ما تأمر به فطرة القلب وما يميل إليه هوى النفس، وهذا الخلط من الخطأ الفادح، فشتان شتان بين الأمرين، إن المتعمق في النفس البشرية والمتأمل في شؤونها وأحوالها، يجد الفرق واضحًا جليًّا بين أمر القلب وهوى النفس، فلقد شاء الله ﷻ واقتضت حكمته أن يمزج بين الخير والشر، وبين الهدى والضلال، وبين الحق والباطل داخل النفس البشرية، ثم أرشد الله الإنسان إلى طريق الخير والهدى ودل عليه ورغبه فيه، وكذلك أعلم الله الإنسان طريق الشر والضلال ورهَّب الإنسان منه، وأخبر الله بني البشر بنهاية كل طريق من هذين الطريقين، فطريق الهدى ختامه رضا الله والجنة، وطريق الضلال ختامه سخط الله والنار، وبعد ذلك أعطى الله للإنسان كامل حريته في أن يختار بين السبيلين، وبهذه الحرية التي أعطاها الله للإنسان يقرر الإنسان لنفسه مصيره، فإذا غذى جانب الخير فيه ليفوق على جانب الشر فقد فاز، وإذا غذى جانب الشر فيه ليطمس معالم الخير فقد ضل وخسر، وبذلك شاءت حكمة الله أن يجتمع للإنسان داخل بنيانه النقيضان معًا، ويظل مصيرهما الصراع حتى تأتي الغلبة لأحدهما على الآخر، وكما جعل الله داخل الإنسان الخير والشر معًا، خلق الله داخل كيان الإنسان وازعًا لكل منهما، ومن هنا يأتي الصراع والنزاع داخل الكيان البشري، وبهذا خلق الله القلب ليكون وازعًا للخير، وكذلك يأتي هوى النفس ليميل بالإنسان عن طريقه المؤدي به للخير والصلاح، فإن اتبع الإنسان هوى نفسه وترك فطرة قلبه ضل وخسر.

إن الإنسان إذا تأمل في حاله عند ارتكابه للذنب يشعر أن بداخله صوتين، يحاول كل منهما أن يعلو صوته على الآخر فيهزمه، أما الصوت الأول فيعاتبه على ارتكابه للذنب ويؤنبه ويوبخه، ويحاول هذا الصوت جاهدًا وعظ الإنسان وإرشاده للعودة إلى طريق الهدى، وهذا الصوت يفعل هذا لأنه مفطور على الحق والخير، وذاك هو صوت فطرة القلب.

أما الصوت الآخر الذي يظهر داخل الإنسان عند ارتكابه للذنب، يحاول جاهدًا أن يلتمس الأعذار ويبرر الأخطاء ويهون من شأن الذنب ويستصغره، ليضعف عزيمة الإنسان في التخلص من ذنوبه والعودة إلى طريق الطاعة، وهذا الصوت يفعل هذا لأن طاقته وقوته من نزعات الباطل والشر، وذاك هو صوت هوى النفس.

إذن فالفرق كبير بين ما يأمر به القلب وما يدعو إليه الهوى، فالقلب هو الفطرة السليمة الزاهية الندية، والهوى هو ميل النفس إلى ما يخالف فطرة القلب، وكما أوضحنا فإن الصراع بينهما محتدم، والمعارك بينهما لا تنتهي، ففطرة القلب من حزب الله، وهوى النفس من حزب الشيطان، لكن الأمر كله رهن مشيئة الله وطوع أمره، ﴿أَلَآ إِنَّ حِزۡبَ ٱللَّهِ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ﴾ [المجادلة: ٢٢].

وكلما اشتدت المعارك بين فطرة القلب وهوى النفس تأتي النتائج إما لصالح الفرد وإما عليه، فإذا استطاع الإنسان أن يغير قلبه بإكثاره من ذكر الله، والمداومة على طاعته، والتعلق بعطائه، استطاع القلب حينئذ أن يكسب هوى النفس، فيصبح من جنوده، ويسير في ركابه، ويتبع خطاه، أما إذا ضل الإنسان وغوى واتبع هواه، فأكثر من الذنب وجاوز الحد، عند ذلك يكسب هوى النفس معركته مع القلب، فيخبو نور

الفطرة داخل القلب، وتنطفئ أضواؤه، فيظلم بالمعاصي والفواحش، فلا يُحل حلالًا ولا يحرِّم حرامًا.

فعلى كل إنسان أن يختار لنفسه أي الطريقين سالكه، فإذا سعى بنور القلب وصولًا إلى الله نجا واهتدى، أما إذا لهث بهوى النفس بحثًا عن التلذذ بالمعاصي فقد هلك وضل؛ وعلى هذا فإننا نرى أن فطرة القلب جندي من جنود الحق، أما هوى النفس فجندي من جنود الباطل.

إن هذه الحقيقة التي ذكرناها، التي تفصل فصلًا قاطعًا بين ما يشعر به القلب وما يميل إليه هوى النفس، قد ورد بشأنها كلمة الحق في كتاب الله، وسنة نبيه ﷺ، فالمتأمل لكتاب الله يجد أن القلب يذكر في كل أمر له صلة بالطاعة والإيمان والتقوى، أما هوى النفس فيذكر في كل أمر له صلة بالعصيان والاعوجاج عن منهج الله، وإن من الآيات التي تدل على استقامة فطرة القلب قول الله –تعالى–:

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ [الرعد: ٢٨]، وقوله تعالى:

﴿ وَمَن يُعَظِّمْ شَعَٰٓئِرَ ٱللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى ٱلْقُلُوبِ ﴾ [الحج: ٣٢]، وكذلك ما ذكره الله في شأن القلب من أنه وسيلة لتلقي نور الهداية من الله في

قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَآ ﴿٢٤﴾ ﴾ [محمد: ٢٤]، وكذلك قوله: ﴿ كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُواْ يَكْسِبُونَ ﴿١٤﴾ ﴾ [المطففين: ١٤] وكذلك قوله: ﴿ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴿٣٧﴾ ﴾ [ق: ٣٧].

وإن من الآيات التي تدل على أن هوى النفس يتعلق بكل انحراف وخروج عن منهج الله قول الله تعالى:

﴿ وَلَوِ ٱتَّبَعَ ٱلْحَقُّ أَهْوَآءَهُمْ لَفَسَدَتِ ٱلسَّمَـٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ ﴾ [المؤمنون:٧١]

وكذلك قوله: ﴿ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُۥ عَن ذِكْرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمْرُهُۥ فُرُطًا ﴾ [الكهف: ٢٨]

وكذلك قوله: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ (٤١) ﴾

[النازعات: ٤٠، ٤١]

وكذلك قوله: ﴿ أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَـٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَـٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ ٱللَّهِ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ (٢٣) ﴾ [الجاثية: ٢٣].

أما عن ذكر حقيقة الاختلاف بين فطرة القلب وهوى النفس في سنة نبينا الكريم ﷺ، فقد ذكر القلب مقرونًا بكل خير وهدى، حيث قال ﷺ: «استفت قلبك واستفت نفسك ثلاث مرات البر ما اطمأنت إليه النفس والإثم ما حاك في النفس وتردد في الصدر وان أفتاك الناس وأفتوك»[1].

وكذلك قوله ﷺ: «ألا وإن في الجسد مضغة؛ إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب»[2].

ولقد ذكر رسول الله ﷺ هوى النفس مقرونًا بكل شر وضلال، حيث قال ﷺ: «العاجز من أتبع نفسه هواها ثم تمنى على الله»[3].

وكذلك لقد ذكر رسول الله ﷺ من حقيقة أمر الصراع بين الطرفين في أحاديثه الشريفة، فإذا حاول الهوى كسب القلب لجانبه علينا بعلاج رسول الله ﷺ، الذي دلَّنا عليه في حديثه الشريف: «تُعْرَضُ الفتن على القلوب كالحصير عودًا عودًا؛ فأي قلب

(١) مسند أحمد بن حنبل.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه ابن ماجه.

أشربها نكت فيه نكتة سوداء»[1]، وفي حديثه الشريف: «إن هذه القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد». قيل: يا رسول الله، فما جلاؤها؟ قال: «ذكر الموت وتلاوة القرآن»[2].

وأما إذا نجح القلب في كسب هوى النفس فقد رشد الإنسان، وقد حث على ذلك رسول الله ﷺ في حديثه الشريف: «لا يؤمن أحدكم حتى يأتي هواه تبعًا لما جئت به»[3].

هذه هي الحقائق النورانية في كتاب الله وسنة رسوله الكريم ﷺ، التي حددت لنا العلاقة بين فطرة القلب وهوى النفس.

(اللهم ارزقنا نورًا وإيمانًا تملأ به قلوبنا، ونعوذ بك من أن نتبع هوى نفوسنا).

---

(١) رواه مسلم.

(٢) مسند الشهاب القضاعي.

(٣) كنز العمال جـ١، صـ٢١٧.



لغز النفس

إن النفس البشرية شديدة التعقيد، بالغة التشابك، وهي دائمًا تستعصي على الفهم والتحليل، ورغم أن مجال علم النفس قد بذل الجهد العظيم، وتشعبت منه الفروع في شتى أنحاء الحياة، التي لها علاقة تأثير أو تأثُّر بالنفس الإنسانية في محاولة لفهم وتفسير السلوك البشري، إلا أنه لم يُحِط بكل أسرار النفس؛ لأنه أمرٌ من العسير الوصول إليه، إن النفس الإنسانية تحوي من العجائب والآيات والمعجزات ما الله به عليم، ولقد سعى مفكرو العالم وعباقرة الدنيا وعقلاء البشرية في استنباط كنوز هذه النفس، التي سواها الله بعظيم قدرته، ولم يصلوا إلا إلى قطرة في بحر، فالنفس البشرية زاخرة بالآيات المعجزة التي تستعصي على الإحاطة بها والاقتدار عليها والإلمام بخباياها، بل إن النفس أيضًا لتستعصي على فهم صاحبها لها، فمن منا يستطيع أن يقرر ويجزم أنه يفهم نفسه فهمًا تامًّا وكاملًا ومطلقًا، من منا لا تحيره نفسه في بعض الأحيان حتى إنه لا يجد ما يبرر الذي يدور بداخله من تقلبات وتحولات وأغيار، فالإنسان منا يبيت في حال، فإذا ما استيقظ وجد نفسه في حال غيرها، وكثيرًا ما يجد الإنسان أحوالًا تتبدل بداخله ومشاعر تتقلب في جوفه، ولا يعلم سر هذه الأمور، فتجد الواحد منا - على سبيل المثال - يعقد عزمه في ليله أنه إذا أصبح ليفعلن كذا وكذا، ويذهب إلى مكان كذا وكذا، ويدبر لهذا ويضع تخطيطًا لوقته لإنجاز كل مهامه، فإذا ما أصبح عليه الصباح فقد عزمه، وضعفت إرادته ووهنت قدرته، فلا يفعل مما دبر شيئًا، إذن هذه النفس مليئة بالأسرار والألغاز التي لا يعلم بحالها إلا الله وحده، ولا يعلم فك شفرتها إلا الله وحده، ولا يعلم تفسير ألغازها إلا الله وحده، فالله ﷻ هو المالك لزمام

أمرها، وهو المهيمن على كافة أحوالها، بل إنه ﷻ هو المصرِّف لما يدور فيها من أغيار وتقلبات، وفي ذلك يقول الله تعالى في قرآنه:

﴿ وَٱعْلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ ٱلْمَرْءِ وَقَلْبِهِۦ ﴾ [الأنفال: ٢٤]؛

إذن فالله بحكمته ومقدرته يصرف شؤون النفس؛ فيضعف فيها العزيمة نحو أمر قد يجني الإنسان من ورائه الهلاك لكنه لا يدري، وقد يلقي الله العزيمة نحو أمر ثقيل على النفس، لكن الله يعلم أن خير الإنسان فيه، وهو أيضًا لا يدرى، إذن فالله هو أعلم بحال النفس من صاحب النفس ذاته، ألم يقل الله ﷻ في قرآنه:

﴿ يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ ﴿١٩﴾ ﴾ [غافر: ١٩]

إذن، كل ما هو مستور داخل النفس البشرية، حتى ولو كان مستورًا على صاحب النفس، فإن الله أعلم به، وهو اللطيف الخبير، ولقد ذكر الله ﷻ في قرآنه ألغاز هذه النفس، التي تتبدل في أحوال ما كان ينبغي لها أن تتبدل فيها، فعلى سبيل المثال؛ إذا أصاب الإنسان منا مكروه فأزعجه وقضَّ مضجعه، ونغص عليه حياته، لجأ فور حاله إلى الله، لأنه مجيب المضطر إذا دعاه، فيكشف الله عنه السوء، فكان من الطبيعي والمعقول أن يقيم هذا الإنسان ليله ونهاره في شكر الله، على ما أنعم به عليه من كشف الكرب، لكن تأتي هنا تقلبات هذه النفس العجيبة، وبدلًا من أن تشكر الله ليل نهار، إذ بها تعرض عن الله، كأن ما جرى ما كان، فكيف تستطيع تفسير هذا التبدل في النفس؟ يقول تعالى:

﴿ وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَٰنَ ٱلضُّرُّ دَعَانَا لِجَنۢبِهِۦٓ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُۥ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَآ إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُۥ ﴾ [يونس: ١٢].

وكذلك من عجائب هذه النفس أنها تأتي بالحال غير المناسبة في أحيان يتوجب عليها حال معينة، فمن المعقول والمنطقي أن يكون مع النعمة شكر، ومع البلاء صبر، ولكن الله تعالى يذكر في قرآنه حال هذه النفس المتقلبة فيقول تعالى:

﴿ وَإِذَآ أَنْعَمْنَا عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ أَعْرَضَ وَنَـَٔا بِجَانِبِهِۦ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ فَذُو دُعَآءٍ عَرِيضٍ ﴿٥١﴾ ﴾ [فصلت: ٥١].

إذن، فالنفس حالها يتبدل دون أن يعلم صاحبها عن حالها شيئًا، بل إن النفس تتبدل وتتقلب لحكمة يعلمها الله ﷻ، وبهذا نجد أن تقلبات النفس البشرية قد ترجع إلى عاملين: أحدهما جحود النفس وظلام بواطنها، وهذا عند الأكثر الأعم من الناس: ﴿ وَمَآ أَكْثَرُ ٱلنَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ ﴿١٠٣﴾ ﴾ [يوسف: ١٠٣]

﴿ وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ ٱلشَّكُورُ ﴾ [سبأ: ١٣].

أما العامل الآخر الذي يقف وراء تقلبات النفس، فيرجع إلى أن الله إذا رضي عن عبده تدخل بإرادته فيقلب نفسه كيفما يشاء، ليحثه على أمر نافع، أو يصده عن أمر ضار، أما إذا سخط الله على عبده تركه لنفسه وتغيراتها حتى تُوْرِدُه المهالك، وفي ذلك يقول رسول الله ﷺ: «إن قلوب بني آدم كلها بين إصبعين من أصابع الرحمن كقلبٍ واحد يُصَرِّفُهُ حيث يشاء»[1].

ويجب على كل عاقل لبيب يدرك أن لغز النفس لا يعلمه إلا الله وحده، أن يتوجه لربه بالدعاء: "اللهم يا مقلب القلوب والأبصار ثَبِّتْ قلبي على دينك". وكذلك يدعو: "اللهم لا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين".

---

(١) رواه مسلم.

وذلك هو طريقنا الوحيد للنجاة من ألغاز النفس، وشفراتها فإذا كنت أيها الإنسان أهل أغيار فالجأ في أمرك كله إلى من لا تناله الأغيار ولا تدركه العيون والأبصار، إلى الله.

خاتمة

بعد هذا التِطواف في أرجاء النفس، وهذا الغوص في أعماق أسرارها، نجد أن آيات الله تتجلى في ذاك التركيب البديع لهذه النفس البشرية، هذه النفس المليئة بالآيات والدلائل والبراهين على قدرة الخالق ﷻ ووحدانيته، فهو الذي صور وأبدع هذه النفس التي تزخر بالأعاجيب.

وإن من ذكر الله ﷻ وعبادته التفكر في عظيم خلقه، وإبداع تصويره، فعلى العاقل أن تكون له ساعة يتفكر فيها في صنع الله، فالتفكر في أسرار هذه النفس البشرية يعد من العبادة التي يؤجر عليها العبد، وبذلك فعلم النفس الحديث يعتبر من أقيم العلوم وأرفعها شأنًا، فليس هناك أرقى من علم قضيته الأولى هي الإنسان نفسه، ومحاولة فهم سلوكه سعيًا لضبط هذا السلوك حتى يسير على هدى وعلى صراط مستقيم، فإذا أخلص الدارسون في هذا العلم نيتهم لله وجعلوها تهدف إلى التفكر في بديع صنع الله للنفس البشرية، أصبحت هذه النية وهذا العمل يدخل تحت طاعة الله وذكره وعبادته، وبذلك ينالون علمًا نافعًا وأجرًا حسنًا من الله في الآخرة.

أود هنا أن أؤكد أن رفضنا لبعض الأفكار التي وردت في علم النفس - مثل أفكار فرويد عن العقل الباطن، وأفكار لومبروزو حول الشخص المجرم - لا يقلل من قيمة هذا العلم الرفيع، فإن أصحاب العقول المنصفة والصائبة تعلم أن هذه الأفكار شاردة عن جادة طريق علم النفس. وعلم النفس ذاته منها براء، ونحن جميعًا نعلم أن كلًّا يؤخذ منه ويرد عليه إلا الكتاب والسنة؛ فلا نحكم على أصل القاعدة بالاستثناء منها، إن لعلم النفس الحديث شأنًا لا يعرفه من جهله، لكن الراسخون في

العلم يعرفون له قدره، وكذلك يعرفون ما أنجزه من أهداف قريبة وبعيدة وفي شتى المجالات المحيطة بالإنسان.

إن علم النفس يسعى سعيًا حثيثًا إلى الارتقاء بالبشرية من خلال خدمة الإنسان، للتخلص مما يعيقه ويقف عائقًا بينه وبين سعادته وتحقيق أهدافه واستقراره الوجداني والعقلي، وبالتالي استقراره السلوكي.. ولله در القائل:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمتــــــــه

أتطلب الربح مما فيه خســــــران

أقبل على النفس فاستكمل فضائلهـــــا

فأنت بالنفس لا بالجسم إنســـــان

هذا وما كان من توفيق فمن الله وحده، وما كان من سهو أو خطأ أو نسيان فمني ومن الشيطان، والله ورسوله منه براء. والله نسأل أن يجمعنا في مستقر رحمته إنه ولي ذلك والقادر عليه.

الفهرس

